



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 24. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	R Gyümölcstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00	
		Zala felvágott	204,88	49,01	3,12	3,98	1,46	0,12	0,00	0,50	(1),(6),(7)
		Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)
		Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
		T Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
		Karalábé	16,04	3,84	0,21	0,02	0,00	0,69	0,00	0,01	
		Korpovit keksz	292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00	
		E Gulyásleves *	659,03	157,66	4,15	4,30	0,51	25,06	0,00	0,37	1,3,9
		Mákos metélt *	1 600,56	382,91	12,60	14,78	2,99	49,42	9,99	0,36	1,3
	U Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	7	
	kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
	Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
	Összesen:	4 327,21	965,25	33,21	35,19	10,34	154,46	15,86	1,36		
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00	
		Zala felvágott	204,88	49,01	3,12	3,98	1,46	0,12	0,00	0,50	(1),(6),(7)
		Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)
Teljes kiőrlésű kenyér		540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
Kaliforniai paprika		38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
T Alma		72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
Karalábé		16,04	3,84	0,21	0,02	0,00	0,69	0,00	0,01		
Korpovit keksz		292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00		
E Gyöngybab leves		1 036,59	247,99	13,49	4,39	0,56	39,62	0,00	0,30	1,3,9	
Mákos metélt		1 600,56	382,91	12,60	14,78	2,99	49,42	9,99	0,36	1,3	
U Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	7		





2025. 03. 24. H-Á-É-É-É													
2025. 03. 25. kedd	(00487)	U	kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
			Uborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		
			Összesen:	4 707,06	1 056,13	42,56	35,28	10,39	169,11	15,86	1,29		
(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7		
		Mézes gabonapehely	23,84	5,70	0,14	0,05	0,00	1,17	0,00	0,00	1		
	T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
		Banán	219,39	52,48	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03			
		sós keksz	10,61	2,54	0,03	0,14	0,06	0,28	0,16	0,00	1,7,(3),(5),(6),(12)		
	E	Tojásleves*	338,80	81,05	2,28	4,60	0,61	7,54	0,00	0,12	1,3		
		Kelkáposzta főzelék *	613,73	146,82	6,92	2,90	0,32	22,85	0,00	0,23	1		
		Sertés pörkölt *	498,95	119,37	11,00	6,91	1,76	3,12	0,00	0,22			
	U	Gépsonka	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	(1),(6),(7)		
		Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)		
		Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1		
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00			
		Összesen:	3 069,68	734,36	38,06	24,52	6,93	88,93	0,41	1,11			
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7	
		Mézes gabonapehely	23,84	5,70	0,14	0,05	0,00	1,17	0,00	0,00	1		
T		Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
		Banán	219,39	52,48	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03			
		sós keksz	10,61	2,54	0,03	0,14	0,06	0,28	0,16	0,00	1,7,(3),(5),(6),(12)		
E		Tojásleves	392,55	93,91	2,60	5,79	0,78	7,74	0,00	0,13	1,3		
		Kelkáposzta főzelék	614,42	146,99	6,92	2,90	0,32	22,89	0,00	0,33	1		
		Sertés pörkölt	498,95	119,37	11,00	6,91	1,76	3,12	0,00	0,22			
U		Gépsonka	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	(1),(6),(7)		
		Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)		
	Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1			





2025 .03. 26	(00487)	U	Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
2025. 03. 26. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)		Összesen:	3 124,12	747,39	38,38	25,71	7,10	89,17	0,41	1,22		
		R	Citromos tea	93,44	22,35	0,03	0,03	0,00	5,23	5,00	0,00		
			Tonhal	107,20	0,00	4,72	0,59	0,16	0,00	0,00	0,19	4	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00		
			Sajtos zabpelyhes pogácsa	62,24	14,89	0,67	0,59	0,24	1,78	0,13	0,01	1,3,7	
		E	Kertész leves*	437,50	104,67	4,21	2,59	0,32	15,80	0,00	0,35	1,3,9	
			Töltött paprika	1 474,64	352,78	17,32	8,01	1,73	52,40	9,99	0,92	1,3,9	
			Főtt burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,51		
		U	Füstölt sajt	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,18	7,(1)	
			Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
			Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01		
			Összesen:	4 409,19	1 029,18	42,23	23,17	7,87	166,46	15,62	2,27		
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Citromos tea	93,44	22,35	0,03	0,03	0,00	5,23	5,00	0,00		
			Tonhal	107,20	0,00	4,72	0,59	0,16	0,00	0,00	0,19	4	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00		
			Sajtos zabpelyhes pogácsa	62,24	14,89	0,67	0,59	0,24	1,78	0,13	0,01	1,3,7	
		E	Kertész leves	437,50	104,67	4,21	2,59	0,32	15,80	0,00	0,35	1,3,9	
			Töltött paprika	1 474,64	352,78	17,32	8,01	1,73	52,40	9,99	0,92	1,3,9	
			Főtt burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,51		
		U	Füstölt sajt	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,18	7,(1)	





2025. 03. 26. szombat													
2025. 03. 27. csütörtök	(00487) Gyermek (4-6 év)	<b>U</b>	Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
			Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01		
			Összesen:	4 409,19	1 029,18	42,23	23,17	7,87	166,46	15,62	2,27		
(00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b>	Tejeskávé	397,50	95,10	4,44	3,64	1,98	11,04	4,00	0,15	1,7		
		Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1		
		Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)		
	<b>T</b>	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
		Körte	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
		Puffasztott lencse	20,32	4,86	0,17	0,19	0,00	0,61	0,00	0,01	1,3,7,(8),(11)		
	<b>E</b>	Grízgaluska leves*	901,27	215,61	7,60	3,46	0,53	38,11	0,00	0,66	1,3,9		
		Rakott karfiol	1 144,78	273,87	16,41	11,98	3,08	24,58	0,65	0,17	7		
	<b>U</b>	Turókréms.répa+buzakorpa	229,09	54,81	5,08	2,08	0,94	3,85	0,00	0,07	1,7		
		Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1		
		Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10			
		Összesen:	3 702,19	885,68	43,14	25,05	7,20	120,14	4,90	1,30			
	(00487) Gyermek (4-6 év)	<b>R</b>	Tejeskávé	459,62	109,96	6,02	3,00	2,00	14,60	14,40	0,26	1,7	
		Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1		
		Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)		
<b>T</b>		Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
		Körte	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
		Puffasztott lencse	20,32	4,86	0,17	0,19	0,00	0,61	0,00	0,01	1,3,7,(8),(11)		
<b>E</b>		Grízgaluska leves	901,27	215,61	7,60	3,46	0,53	38,11	0,00	0,66	1,3,9		
		Rakott karfiol	1 144,78	273,87	16,41	11,98	3,08	24,58	0,65	0,17	7		
<b>U</b>		Turókréms.répa+buzakorpa	229,09	54,81	5,08	2,08	0,94	3,85	0,00	0,07	1,7		
		Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1		
		Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10			
		Összesen:	3 764,31	900,54	44,72	24,41	7,22	123,70	15,30	1,41			





2025. 03. 28.  
péntek

(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00	
		Reszelt Karotta	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
		Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00	
		Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1
	T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
		Narancs	86,55	20,71	0,30	0,10	0,00	4,25	0,00	0,00	
		Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00	
	E	Vegyes gyümölcsleves*	505,61	120,96	1,98	0,87	0,31	25,72	11,01	0,01	1,7
		Natúr csirkemell *	392,85	93,98	13,70	1,06	0,18	7,29	0,00	0,05	1
		Párolt rizs *	899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,11	
		Csalamádé*	222,71	53,28	1,21	0,29	0,03	11,22	5,99	0,31	
	U	Trappista sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,20	0,00	0,03	7,(1)
		Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)
		Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,01	1
		Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01	
		Összesen:	4 300,49	1 028,82	33,03	40,27	10,35	131,48	22,25	0,68	
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Gyümölcsstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00
Vaj			265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00	
Reszelt Karotta			67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13	
Teljes kiőrlésű kenyér			540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1
T		Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
		Narancs	86,55	20,71	0,30	0,10	0,00	4,25	0,00	0,00	
		Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00	
E		Vegyes gyümölcsleves	481,14	115,11	1,61	0,95	0,37	24,45	11,85	0,01	1,7
		Rántott csirkemell	855,67	204,70	20,55	4,90	1,01	19,37	0,00	0,44	1,3,7
		Párolt rizs	899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,11	





2025. 03. 28. péntek	(00487) Gyermek (4-6 év)	E	Csalamádé	222,71	53,28	1,21	0,29	0,03	11,22	5,99	0,31			
		U	Trappista sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,20	0,00	0,03	7,(1)		
			Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)		
			Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,01	1		
			Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01			
			Összesen:	4 757,94	1 138,26	39,64	44,21	11,24	143,19	23,09	1,11			

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

