



Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 22. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00	
		Tojás karika	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3
		Vénusz margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)
		Búzakenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,50	
		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	
		E Húsleves*	646,31	154,62	12,03	3,89	1,26	17,53	0,00	0,63	1,3,9
		Főtt csirkemell*	230,83	55,22	12,35	0,50	0,12	0,26	0,00	0,13	9,(1)
		Alma mártás	408,07	97,63	1,80	2,00	0,81	17,62	4,00	0,03	1,7,(6),(8),(12)
		Kuszkusz*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	
		U Csicseriborsó krém	310,44	74,27	1,57	3,81	0,95	8,34	0,00	0,07	1,10,(7),(12)
		Teljes kiőrlésű kenyér	60,65	14,51	0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1
		Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10	
		Összesen:	2 949,03	705,51	39,79	21,12	5,81	87,22	9,25	1,84	
(00487) Gyermekek (4-6 év)	R Gyümölcsstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00		
	Tojás karika	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07	3	
	Vénusz margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	
	Búzakenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,50		
	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		
	Korppvít keksz	438,65	0,00	2,85	1,17	0,29	20,62	0,00	0,00		
	E Húsleves	646,31	154,62	12,03	3,89	1,26	17,53	0,00	0,54	1,3,9	
	Főtt csirkemell	230,83	55,22	12,35	0,50	0,12	0,26	0,00	0,13	9,(1)	
	Alma mártás	452,81	108,33	1,94	2,01	0,81	20,13	5,00	0,03	1,7,(6),(8),(12)	
Kuszkusz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20			





2024. 04. 22. hétvége		(00487) Gyermek (4-6 év)											
U	Csicseriborsó krém	367,75	87,98	2,05	3,94	0,95	10,95	0,00	0,09	1,10,(7),(12)			
	Teljes kiörlésű kenyér	60,65	14,51	0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1			
	Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10				
Összesen:		3 492,02	730,47	43,27	22,43	6,10	113,05	10,25	1,82				
2024. 04. 23. kedd		(00480) Gyermek (1-3 év)											
R	Kakaó	472,38	113,01	5,25	4,37	2,38	13,03	5,00	0,17	7,(1)			
	puffancs	461,67	110,45	3,83	2,11	0,00	18,19	0,00	0,00				
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				
E	Rántott leves*	576,25	137,86	2,13	9,51	1,07	10,78	0,00	0,36	1,9			
	Zöldfűszeres zsemlekocka	18,19	4,35	0,15	0,02	0,00	0,86	0,00	0,01	1			
	Székelykáposzta	1 046,83	250,44	11,75	18,64	7,23	8,60	0,00	1,56	7,(1),(12)			
U	Gépsonka	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	(1),(6),(7)			
	Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00				
	Teljes kiörlésű kenyér	60,65	14,51	0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1			
	Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02				
Összesen:		3 349,21	801,24	29,51	43,42	14,55	70,87	5,00	2,42				
		(00487) Gyermek (4-6 év)											
R	Kakaó	600,99	143,78	6,99	5,82	3,17	15,70	5,00	0,23	7,(1)			
	puffancs	461,67	110,45	3,83	2,11	0,00	18,19	0,00	0,00				
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				
	Köles golyó	1 054,62	252,30	0,00	27,90	3,59	0,00	0,00	0,00				
E	Rántott leves	576,25	137,86	2,13	9,51	1,07	10,78	0,00	0,36	1,9			
	Zöldfűszeres zsemlekocka	18,19	4,35	0,15	0,02	0,00	0,86	0,00	0,01	1			
	Székelykáposzta	1 046,83	250,44	11,75	18,64	7,23	8,60	0,00	1,56	7,(1),(12)			
	Rozsos Kenyér	540,54	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	0,00	1,(6),(7)			
U	Gépsonka	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	(1),(6),(7)			
	Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00				
	Teljes kiörlésű kenyér	60,65	14,51	0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1			





2024. 04. 24. szerda		2024. 04. 24. (00487)										
2024. 04. 24. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	U	Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
			Összesen:	5 072,98	1 213,62	36,15	73,27	19,08	99,69	5,00	2,48	
		R	Gyümölcstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00	
			Tonhal	160,80	0,00	7,09	0,89	0,24	0,00	0,00	0,28	4
			Teljes kiőrlésű kenyér	60,65	14,51	0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1
			Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00	
		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	
		E	Meggyleves*	792,33	189,55	2,60	7,15	3,71	28,26	16,27	0,04	1,7,(6),(8),(12)
			Tarhonyáshús*	1 288,19	308,18	17,06	9,50	1,97	38,24	0,00	0,31	1
	Káposzta saláta*		135,12	32,33	0,82	0,10	0,01	6,87	4,00	0,02		
	U	Körözött	313,84	75,08	3,68	5,87	2,33	1,78	0,00	0,15	7	
		Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1	
		Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01		
		Összesen:	3 174,09	720,87	33,51	24,23	8,29	98,76	25,27	0,93		
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R	Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00	
			Tonhal	160,80	0,00	7,09	0,89	0,24	0,00	0,00	0,28	4
			Teljes kiőrlésű kenyér	60,65	14,51	0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1
			Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00	
		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			1 283,73	307,11	13,64	12,49	5,34	35,66	2,50	0,15	1,3,7	
E		Meggyleves	792,33	189,55	2,60	7,15	3,71	28,26	16,27	0,04	1,7,(6),(8),(12)	
		Tarhonyáshús	1 595,08	381,60	19,62	9,80	1,97	53,26	0,00	0,32	1	
		Káposzta saláta	148,58	35,55	0,98	0,12	0,02	7,44	4,00	0,02		
U	Körözött	446,01	106,70	5,38	8,38	3,29	2,32	0,00	0,17	7		
	Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1		





2024. 04. 25. csütörtök		2024. 04. 25. (00487)												
2024. 04. 25. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01			
			Összesen:	4 912,63	1 136,79	51,58	39,55	14,60	150,64	27,77	1,11			
		R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7		
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
			Vénusz margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)		
			Búzakenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,50			
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
			Kiwi	127,28	30,45	0,50	0,30	0,00	5,65	0,00	0,01			
		E	Vajasgaluska leves*	686,67	164,27	4,08	7,73	2,03	19,24	0,00	0,48	1,3,9,(7)		
			Tejfölös burgonyafőzelék	864,72	206,87	5,27	4,71	1,34	35,05	0,00	0,13	1,7		
	Natúr csirkemell*		527,13	126,11	16,17	3,49	0,47	7,36	0,00	0,11	1			
	U	Párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)			
		Vénusz margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)			
		Teljes kiőrlésű kenyér	60,65	14,51	0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1			
		Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01				
			Összesen:	4 369,72	1 045,37	40,98	40,23	12,21	126,83	16,45	1,94			
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7		
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
			Vénusz margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)		
			Búzakenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,50			
T		Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01				
		Kiwi	127,28	30,45	0,50	0,30	0,00	5,65	0,00	0,01				
		sós keksz	212,11	50,74	0,64	2,85	1,13	5,57	3,13	0,01	1,7,(3),(5),(6),(12)			
E		Vajasgaluska leves	686,67	164,27	4,08	7,73	2,03	19,24	0,00	0,48	1,3,9,(7)			
		Tejfölös burgonyafőzelék	1 079,51	258,26	6,39	6,71	1,78	42,09	0,00	0,14	1,7			
		Natúr csirkemell	683,54	163,53	21,39	4,64	0,62	8,87	0,00	0,15	1			





2024. 04. 25. csütörtök		(00487) Gyermek (4-6 év)		E	Zsúrkenyér	548,52	131,22	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1
				U	Párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)
					Vénusz margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)
					Teljes kiőrlésű kenyér	60,65	14,51	0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1
					Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01	
					Összesen:	5 501,55	1 316,14	52,96	46,63	14,08	167,70	19,58	3,01	
2024. 04. 26. péntek		(00480) Gyermek (1-3 év)		R	Főtt virsli	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	0,15	(1),(6),(7),(10)
					Citromos tea	93,44	22,35	0,03	0,03	0,00	5,23	5,00	0,00	
					Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	4,20	0,65	(1)
					Teljes kiőrlésű kenyér	60,65	14,51	0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1
				T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
					Sárgarépa	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16	
				E	Húsgombóclevés*	799,02	191,15	13,09	4,08	1,33	25,13	0,00	0,46	3,9,(1)
					Arany galuska van.sodó	2 851,48	682,17	19,32	25,69	7,72	92,84	21,98	0,61	1,3,7,8,(6),(12)
				U	Trappista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,05	7,(1)
					Vénusz margarin	1 062,43	254,17	0,08	28,00	7,60	0,16	0,00	0,40	(7)
					Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,10	1
					Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
					Összesen:	6 168,69	1 475,75	48,71	76,09	24,86	146,66	31,18	2,63	
						(00487) Gyermek (4-6 év)		R	Citromos tea	93,44	22,35	0,03	0,03	0,00
	Főtt virsli	581,62	139,14					7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	0,15	(1),(6),(7),(10)
	Ketchup	136,08	32,56					0,63	0,12	0,00	7,20	4,20	0,65	(1)
	Teljes kiőrlésű kenyér	60,65	14,51					0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1
T	Alma	72,71	17,39					0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
	Sárgarépa	84,06	20,11					0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16	
	Korpovit keksz	438,65	0,00					2,85	1,17	0,29	20,62	0,00	0,00	
E	Húsgombóclevés	799,02	191,15					13,09	4,08	1,33	25,13	0,00	0,46	3,9,(1)
	Arany galuska van.sodó	2 851,48	682,17					19,32	25,69	7,72	92,84	21,98	0,61	1,3,7,8,(6),(12)
U	Trappista sajt	310,88	74,37					5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,05	7,(1)





2024. 04. 26. nántali (00487) Gyermekek (4-6 év)	U	Vénusz margarin	1 062,43	254,17	0,08	28,00	7,60	0,16	0,00	0,40	(7)	
		Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,10	1	
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
		Összesen:	6 607,34	1 475,75	51,56	77,26	25,15	167,28	31,18	2,63		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

