



Tételes étlap 2025.06.30. - 2025.07.06.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 06. 30. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00		
			Párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)	
			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	0,16	0,04	1	
			Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01		
		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	Brokkolikrémleves*	614,26	146,95	4,06	9,02	3,69	12,08	0,00	0,14	1,7	
			Csirke paprikás	441,34	105,58	10,96	5,45	0,97	3,01	0,00	0,33		
			Tésztá köret *	907,05	217,00	8,50	4,82	0,72	34,65	0,00	0,55	1,3	
			Csalamádé*	222,71	53,28	1,21	0,29	0,03	11,22	5,99	0,31		
			Kukoricapehely	48,93	11,71	1,38	0,06	0,00	2,46	10,26	0,06	1	
		U	Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,40	0,00	7	
			kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
	Paradicsom		45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01			
		Összesen:	4 265,75	950,55	41,69	35,39	12,18	142,94	21,81	1,75			
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R	Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00		
			Párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)	
			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	0,16	0,04	1		
Retek			3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01			
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			





2025. 06. 30. hétfő	(00487) Gyermekek (4-6 év)	E	BrokkolikréMLEves	614,26	146,95	4,06	9,02	3,69	12,08	0,00	0,14	1,7	
			Kukoricapehely	48,93	11,71	1,38	0,06	0,00	2,46	10,26	0,06	1	
			Csirke paprikás	442,05	105,75	10,96	5,45	0,97	3,04	0,00	0,33		
			Tészta köret	907,05	217,00	8,50	4,82	0,72	34,65	0,00	0,55	1,3	
			Csalamádé	222,71	53,28	1,21	0,29	0,03	11,22	5,99	0,31		
		U	Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,40	0,00	7	
			kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
			Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 268,75	951,27	41,70	35,39	12,18	143,06	21,81	1,75		
2025. 07. 01. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7	
			Sárgabarack lekvár	214,12	51,23	1,06	0,02	0,00	11,47	11,47	0,00	(12)	
			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	0,16	0,04	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	Vajasgaluska leves*	407,25	97,43	3,79	0,49	0,07	19,19	0,00	0,38	1,3,9	
			Paradicsomos burgonyafőzelék*	897,21	214,64	5,10	3,26	0,35	40,41	4,00	0,16	1	
			Sült hús*	561,81	134,41	12,69	8,86	3,21	0,82	0,00	0,21	(7)	
		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)	
			Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1	
			Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	4 010,66	959,49	37,58	31,02	12,48	130,26	15,79	1,33		
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7	
			Sárgabarack lekvár	214,12	51,23	1,06	0,02	0,00	11,47	11,47	0,00	(12)	
			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	0,16	0,04	1	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		





2025. 07. 01. kedd	(00487) Gyermekek (4-6 év)	T	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	Vajasgaluska leves	412,77	98,75	3,89	0,58	0,10	19,20	0,00	0,38	1,3,9	
			Paradicsomos burgonyafőzelék	953,66	228,15	5,35	3,31	0,35	43,41	5,99	0,24	1	
			Sült hús	584,45	139,82	8,53	11,23	4,11	0,99	0,00	0,11	(7)	
		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)	
			Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1	
			Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	4 095,27	979,73	33,77	33,53	13,41	133,44	17,78	1,31		
2025. 07. 02. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00		
			Májpástétom	331,13	79,22	1,61	8,02	2,69	0,06	0,00	0,23	(1),(6),(7),(10)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
		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		
			Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00		
		E	Árpagyöngy leves	377,11	90,22	2,19	3,03	0,33	13,27	0,00	0,22	1,9	
			Almamártás	118,60	28,37	0,32	0,32	0,00	5,69	0,00	0,01		
			Húsgombóc	427,06	102,17	9,45	3,47	1,21	8,17	0,00	0,51	3	
			Kuszkusz*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15		
		U	Kakaós tekercs	1 838,07	439,73	13,82	14,54	4,39	63,27	9,99	0,26	1,3,7	
			Limonádé	186,65	44,65	0,06	0,04	0,00	10,68	9,99	0,00		
			Összesen:	4 804,50	1 149,40	33,41	48,92	11,17	141,66	25,14	1,45		
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00		
			Májpástétom	331,13	79,22	1,61	8,02	2,69	0,06	0,00	0,23	(1),(6),(7),(10)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		





2025. 07. 02. szerda	(00487) Gyermekek (4-6 év)	T	Mandarin	97,99	23,44	0,35	0,15	0,00	4,90	0,00	0,00		
			Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00		
		E	Árpagyöngy leves	567,09	135,67	3,51	4,09	0,45	20,77	0,00	0,29	1,9	
			Almamártás	118,60	28,37	0,32	0,32	0,00	5,69	0,00	0,01		
			Húsgombóc	929,35	222,33	12,44	11,74	2,35	16,45	0,00	0,63	3,9,(1)	
			Kuszkusz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20		
		U	Kakaós tekercs	1 838,07	439,73	13,82	14,54	4,39	63,27	9,99	0,26	1,3,7	
			Limonádé	186,65	44,65	0,06	0,04	0,00	10,68	9,99	0,00		
			Összesen:	5 499,06	1 315,56	37,73	58,25	12,43	157,53	25,14	1,69		
2025. 07. 03. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00		
			Melegszendvics	612,83	146,61	5,33	4,02	1,49	22,18	1,33	0,28	1,7	
			Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	(1)	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Sárgabarack	86,00	20,57	0,35	0,05	0,00	4,50	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	Parajfőzelék	488,31	116,82	5,95	4,66	1,08	12,64	0,00	0,23	1,7	
			Tojáslepeny*	420,96	100,71	3,38	8,02	1,25	3,64	0,00	0,17	1,3	
			SertésragukréMLEVES	2 204,95	527,50	22,27	29,61	9,98	42,22	0,00	4,47	1,3,7,9	
		U	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	0,16	0,04	1	
			Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00		
			Összesen:	4 844,37	1 133,29	48,49	48,48	14,35	129,39	13,82	6,05		
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00		
			Melegszendvics	617,37	147,70	5,35	4,02	1,49	22,42	1,04	0,30	1,7	
			Ketchup	136,08	32,56	0,63	0,12	0,00	7,20	7,20	0,65	(1)	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Sárgabarack	86,00	20,57	0,35	0,05	0,00	4,50	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	SertésragukréMLEVES	2 204,95	527,50	22,27	29,61	9,98	42,22	0,00	4,47	1,3,7,9	





2025. 07. 03. csütörtök											
(00487) Gyermekek (4-6 év)											
E	Parajfőzelék	624,73	149,46	7,00	5,92	1,34	16,87	0,00	0,24	1,7	
	Tojáslepeny	492,00	117,70	4,32	8,53	1,38	5,78	0,00	0,18	1,3	
	U 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	0,16	0,04	1	
	Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00		
Összesen:		5 058,66	1 184,56	50,51	50,25	14,74	136,09	13,53	6,09		
2025. 07. 04. péntek											
(00480) Gyermekek (1-3 év)											
R	Karamell	545,83	130,58	5,10	4,20	2,28	17,94	9,99	0,17	7	
	puffancs	923,34	220,89	7,66	4,22	0,00	36,37	0,00	0,00		
	Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00		
T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
	Görögdinnye	65,05	15,56	0,25	0,10	0,00	3,25	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)	
E	Fokhagymakrémleves	298,89	71,51	2,13	2,73	1,07	9,51	0,00	0,23	1,7,9	
	Mézes mustáros csirkemell	379,97	90,90	15,02	0,79	0,15	5,82	4,86	0,16	10,(12)	
	Párolt rizs *	899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,11		
	Uborkasaláta	64,87	15,52	0,42	0,04	0,00	3,36	2,50	0,31		
	Kruton	724,17	173,25	4,32	7,42	2,01	22,10	0,10	1,10	1,9,(7)	
U	Kockasajt	5,04	1,21	0,07	0,10	0,06	0,01	0,00	0,01	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:		4 480,20	1 071,81	40,51	33,98	10,04	148,07	17,45	2,15		
(00487) Gyermekek (4-6 év)											
R	Karamell	545,83	130,58	5,10	4,20	2,28	17,94	9,99	0,17	7	
	puffancs	923,34	220,89	7,66	4,22	0,00	36,37	0,00	0,00		
	Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00		
T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
	Görögdinnye	65,05	15,56	0,25	0,10	0,00	3,25	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)	
E	Fokhagymakrémleves	254,36	60,85	1,72	2,70	1,07	7,35	0,00	0,23	1,7,9	





2025. 07. 04. péntek	(00487) Gyermekek (4-6 év)	E	Kruton	724,17	173,25	4,32	7,42	2,01	22,10	0,10	1,10	1,9,(7)	
			Mézes mustáros csirkemell	379,97	90,90	15,02	0,79	0,15	5,82	4,86	0,16	10,(12)	
			Párolt rizs	899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,11		
			Uborkasaláta	72,41	17,32	0,61	0,06	0,00	3,56	2,50	0,32		
		U	Kockasajt	5,04	1,21	0,07	0,10	0,06	0,01	0,00	0,01	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:	4 443,21	1 062,95	40,29	33,97	10,04	146,11	17,45	2,16		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

