



Tételes étlap 2025.07.07. - 2025.07.13.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 07. 07. hétfő	(00487) Gyermekek (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		
		E	Májgombóc leves	647,47	154,90	11,53	4,02	0,91	17,83	0,00	0,38	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	0,40	0,00	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	4 115,15	914,53	39,52	34,51	10,16	144,83	15,71	1,08		
	(00499) Bölcsőde 1-3 éves korosztály	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		Zöldbabfőzelék	998,29	238,82	7,99	9,49	3,03	29,87	0,00	0,30	1,7,9		
		Sült csirkemáj	498,97	119,37	12,09	6,87	1,40	2,16	0,00	0,20			
		Almalé 100%-os	488,00	116,74	1,00	0,00	0,00	26,60	0,00	0,00			





2025. 07. 07. hétfő	(00499) Bölcsőde 1-3 éves	U	Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,40	0,00	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	3 850,09	851,10	36,46	32,07	10,69	136,12	5,72	0,84		
2025. 07. 08. kedd	(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	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)	
			kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
		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	Csontleves	317,70	76,01	3,22	1,23	0,11	12,88	0,00	0,42	1,3,9	
			Kelkáposzta főzelék	614,42	146,99	6,92	2,90	0,32	22,89	0,00	0,33	1	
			Sült hús	584,45	139,82	8,53	11,23	4,11	0,99	0,00	0,11	(7)	
		U	Tonhal	107,20	0,00	4,72	0,59	0,16	0,00	0,00	0,19	4	
			Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Összesen:	3 889,47	904,84	40,79	25,16	9,04	124,95	16,36	1,41		
	(00499) Bölcsőde 1-3 éves korosztály	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	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)	
			kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
		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	Kelkáposzta főzelék *	613,73	146,82	6,92	2,90	0,32	22,85	0,00	0,23	1	
			Sült hús*	561,81	134,41	12,69	8,86	3,21	0,82	0,00	0,21	(7)	
			Smoothie	191,05	45,71	0,54	0,30	0,00	9,80	0,00	0,02		





2025. 07. 08. 1-3 éves	(00499) Bölcsőde 1-3 éves	U	Tonhal	107,20	0,00	4,72	0,59	0,16	0,00	0,00	0,19	4	
			Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1	
			Összesen:	3 739,49	868,96	42,27	21,86	8,03	121,66	16,36	1,01		
2025. 07. 09. szerda	(00487) Gyermek (4-6 év)	R	Tejes zabkása szórattal	869,03	207,90	7,94	4,26	2,16	34,21	21,04	0,21	1,7	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Őszibarack	80,96	19,37	0,40	0,50	0,00	3,00	0,00	0,00		
			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	
			sertés tokány	606,98	145,21	13,36	6,21	1,66	8,77	0,00	0,26		
			Bulgur	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20		
			Paradicsomsaláta	205,66	49,20	1,28	2,55	0,31	5,22	0,00	0,12		
		U	Sajtkrém	602,28	144,09	10,85	11,25	6,25	0,45	0,00	0,07	7,(1)	
			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		
			Összesen:	3 426,07	819,64	43,35	26,24	10,69	101,63	21,36	1,31		
	(00499) Bölcsőde 1-3 éves korosztály	R	Tejes zabkása szórattal *	619,77	148,27	5,02	2,76	1,33	25,66	16,23	0,12	1,7	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Őszibarack	80,96	19,37	0,40	0,50	0,00	3,00	0,00	0,00		
			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	sertés tokány*	606,98	145,21	13,36	6,21	1,66	8,77	0,00	0,26		
			Bulgur	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20		
			Paradicsomsaláta	205,66	49,20	1,28	2,55	0,31	5,22	0,00	0,12		
			Almakompót	181,92	43,52	0,50	0,51	0,00	8,67	0,00	0,01		
		U	Sajtkrém	494,37	118,27	8,68	9,33	5,08	0,37	0,00	0,06	7,(1)	
			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		
			Összesen:	2 838,05	678,96	34,87	22,75	8,59	82,47	16,55	0,84		





2025. 07. 10. csütörtök	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Citromos tea	93,44	22,35	0,03	0,03	0,00	5,23	5,00	0,00		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
			Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)	
			kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
			Jég saláta	103,62	24,79	2,10	0,45	0,00	3,00	0,00	0,06		
		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	Köménymag leves	576,25	137,86	2,13	9,51	1,07	10,78	0,00	0,36	1,9	
			Kruton	724,17	173,25	4,32	7,42	2,01	22,10	0,10	1,10	1,9,(7)	
			Rakott karfiol	1 144,78	273,87	16,41	11,98	3,08	24,58	0,65	0,17	7	
		U	Csabai száraz kolbász	384,30	91,94	3,96	8,38	2,92	0,06	0,00	0,44		
			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	
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Összesen:	4 477,07	1 071,06	41,43	48,05	12,24	108,80	5,88	2,43		
	(00499) Bölcsőde 1-3 éves korosztály	R	Citromos tea	93,44	22,35	0,03	0,03	0,00	5,23	5,00	0,00		
			Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
			Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)	
			kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
			Jég saláta	103,62	24,79	2,10	0,45	0,00	3,00	0,00	0,06		
		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	Rakott karfiol	1 144,78	273,87	16,41	11,98	3,08	24,58	0,65	0,17	7	
			Gyümölcslé 100%-os	376,41	90,05	0,47	0,00	0,00	22,40	0,00	0,00		





2025. 07. 10. csütörtök												
(00499) Bölcsőde 1-3 éves												
2025. 07. 11. péntek	(00487) Gyermek (4-6 év)	U	Zala felvágott	204,87	49,01	3,12	3,98	1,45	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)
			Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
		Összesen:		3 373,63	807,07	34,61	26,72	7,69	98,38	5,78	1,03	
		R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7
			Húspástétom	449,03	107,42	5,40	9,10	2,62	0,86	0,00	0,22	10,(7),(12)
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	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	Gulyásleves	815,88	195,19	11,92	5,58	1,43	23,76	0,00	0,22	1,3,9
			Tejberizs málna öntet	1 540,03	368,43	10,86	4,11	2,15	71,56	4,61	0,32	7
		U	Óvári sajt	222,36	53,20	2,84	4,26	2,62	0,82	0,00	0,56	7,(1)
			Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00	
			Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,01	1
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Összesen:		4 622,90	1 105,95	44,65	36,84	15,42	147,00	4,77	1,63	
(00499) Bölcsőde 1-3 éves korosztály		R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7
			Húspástétom	449,03	107,42	5,40	9,10	2,62	0,86	0,00	0,22	10,(7),(12)
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,16	0,04	1
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	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	Gulyásleves*	695,39	166,36	11,04	5,46	1,42	17,83	0,00	0,19	1,3,9
			Tejberizs málna öntet	1 017,03	243,31	7,35	3,15	1,66	46,09	4,61	0,28	7





2025. 07. 11. péntek	(00499) Bölcsőde 1-3 éves	U	Óvári sajt	222,36	53,20	2,84	4,26	2,62	0,82	0,00	0,56	7,(1)	
			Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00		
			Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,01	1	
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	3 979,41	952,00	40,26	35,76	14,92	115,60	4,77	1,56		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

