



Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 15. hétfő	(00480) Gyermek (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		
		Vénusz margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(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		
		Korpovit keksz	292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00		
		E Sertésraguleves*	453,73	108,55	6,74	3,78	0,83	11,69	0,00	0,30	1,3,9	
		Sajtos-tejfölös Tészta	1 303,78	311,91	11,23	12,75	5,52	37,69	0,00	0,13	1,7	
		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	60,65	14,51	0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1		
	Összesen:	4 131,81	892,85	38,55	34,19	10,89	127,29	9,99	0,94			
	(00487) Gyermek (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		
		Vénusz margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(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		
		Korpovit keksz	292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00		
		E Sertésraguleves	473,54	113,29	7,10	3,80	0,83	12,45	0,00	0,30	1,3,9	
Sajtos-tejfölös Tészta		1 609,66	385,09	14,03	16,23	7,03	45,26	0,00	0,24	1,7		
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	60,65	14,51	0,50	0,05	0,00	2,85	0,00	0,04	1			
Összesen:	4 457,50	970,77	41,71	37,69	12,40	135,62	9,99	1,05				





2024. 07. 16.
kedd

(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)
		Rozsos Kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	0,00	1,(6),(7)
	T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
		Görögdinnye	130,10	31,13	0,50	0,20	0,00	6,50	0,00	0,01	
		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	Tarhonyaleves	734,44	175,70	4,60	4,06	1,41	29,57	0,00	0,34	1,9
		Tökfőzelék*	615,82	147,33	4,94	6,75	2,64	16,39	0,00	0,20	1,7
		Sült virsli *	308,35	73,77	3,75	6,46	2,35	0,06	0,00	0,08	(1),(6),(7),(10)
		Teljes kiőrlésű kenyér	48,52	11,61	0,40	0,04	0,00	2,28	0,00	0,03	1
	U	Gyümölcsjoghurt	336,08	80,40	2,54	3,79	1,32	8,85	7,26	0,05	7
		Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1
		Összesen:	3 363,28	804,62	25,21	31,59	10,47	102,62	12,42	0,96	
(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)
		Rozsos Kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	0,00	1,(6),(7)
	T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
		Görögdinnye	130,10	31,13	0,50	0,20	0,00	6,50	0,00	0,01	
		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	Tarhonyaleves	734,44	175,70	4,60	4,06	1,41	29,57	0,00	0,34	1,9
		Tökfőzelék	711,82	170,29	5,54	7,66	2,89	19,42	0,00	0,21	1,7
		Sült virsli	509,24	121,83	6,25	10,65	3,90	0,10	0,00	0,13	(1),(6),(7),(10)
		Teljes kiőrlésű kenyér	48,52	11,61	0,40	0,04	0,00	2,28	0,00	0,03	1
	U	Gyümölcsjoghurt	425,81	101,87	0,04	0,02	0,00	25,17	24,16	0,00	7
		Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1
		Összesen:	3 752,19	897,66	25,82	32,92	10,95	122,10	29,32	0,97	





2024. 07. 17.
szerda

(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tejbegríz búzacsírával és kakaószórával	1 119,46	267,81	8,46	6,53	3,06	43,48	13,06	0,18	1,7		
	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			
		Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00			
	E	Karotta krémleves	321,67	76,96	1,79	2,30	0,72	12,05	3,00	0,24	1,7		
		Tavaszi rizseshús*	1 600,65	382,93	17,55	10,01	2,12	55,05	0,00	0,22			
		Káposzta saláta*	135,12	32,33	0,82	0,10	0,01	6,87	4,00	0,02			
		Kukoricapehely	48,93	11,71	1,38	0,06	0,00	2,46	0,20	0,06	1		
	U	Magyaros vajkrém	406,16	97,17	0,48	10,51	2,85	0,35	0,00	0,55	(1),(7)		
		Búzakenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,50			
		Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10			
		Összesen:	5 207,02	1 245,70	39,43	49,61	11,31	159,41	20,51	1,88			
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R	Tejbegríz búzacsírával és kakaószórával	1 434,91	343,28	10,21	6,14	3,07	61,39	29,97	0,75	1,7	
		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		
			Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00		
		E	Karotta krémleves	423,33	101,28	2,21	2,51	0,82	17,17	5,99	0,27	1,7	
			Kukoricapehely	48,93	11,71	1,38	0,06	0,00	2,46	0,20	0,06	1	
			Tavaszi rizseshús	1 600,65	382,93	17,55	10,01	2,12	55,05	0,00	0,32		
Káposzta saláta			148,58	35,55	0,98	0,12	0,02	7,44	4,00	0,02			
U		Magyaros vajkrém	538,97	128,94	0,49	14,01	3,80	0,37	0,00	0,60	(1),(7)		
		Búzakenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,50			
		Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10			
		Összesen:	5 770,40	1 380,48	41,77	52,95	12,38	183,03	40,41	2,63			





2024. 07. 18.
csütörtök

(00480) Gyermekek (1-3 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			
		Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00			
		Zsúrkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1		
	T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
		Sárgadinnye	169,14	40,46	0,30	0,10	0,00	9,50	0,00	0,02			
		Sajtos zabpelyhes pogácsa	1 283,73	307,11	13,64	12,49	5,34	35,66	2,50	0,15	1,3,7		
	E	Zöldségleves gazdagon	452,78	108,32	3,66	2,51	0,32	17,47	0,00	0,46	1,3,9		
		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	Csabai száraz kolbász	384,30	91,94	3,96	8,38	2,92	0,06	0,00	0,44			
		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		
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01			
		Összesen:	5 718,18	1 367,97	56,13	52,03	18,88	167,07	18,70	2,71			
	(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		
Vaj			265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00			
Zsúrkenyér			548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1		
T		Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
		Sárgadinnye	169,14	40,46	0,30	0,10	0,00	9,50	0,00	0,02			
		Sajtos zabpelyhes pogácsa	1 283,73	307,11	13,64	12,49	5,34	35,66	2,50	0,15	1,3,7		
E		Zöldségleves gazdagon	454,43	108,72	3,67	2,51	0,32	17,55	0,00	0,46	1,3,9		
		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		
U		Csabai száraz kolbász	384,30	91,94	3,96	8,38	2,92	0,06	0,00	0,44			
	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			





2024. 07. 19. péntek		2024. 07. 19. (00487)									
2024. 07. 19. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	U Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
		Összesen:	6 091,03	1 457,18	62,48	55,18	19,47	175,70	18,70	2,76	
		R Gyümölcsstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00	
		Házi májkrém	409,88	98,06	4,19	8,20	1,14	1,75	0,00	0,23	
		Búzakenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,50	
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	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 *	659,03	157,66	4,15	4,30	0,51	25,06	0,00	0,37	1,3,9
	Meggyes piskóta	1 581,68	378,39	9,93	18,28	4,79	42,96	12,39	0,61	1,3,(7)	
	Limonádé	186,65	44,65	0,06	0,04	0,00	10,68	9,99	0,00		
	U Trappista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,05	7,(1)	
	Vénusz margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	
	Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,10	1	
	Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
	Összesen:	4 340,27	1 038,33	31,14	44,68	12,08	125,55	27,63	2,01		
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R Gyümölcsstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00	
		Házi májkrém	582,38	139,33	6,38	11,15	4,13	3,18	0,00	0,25	(7)
		Búzakenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,50	
Zöldpaprika		40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	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 Gyöngybab leves		1 068,69	255,67	13,79	4,46	0,57	41,08	0,00	0,31	1,3,9	
Meggyes piskóta		1 581,68	378,39	9,93	18,28	4,79	42,96	12,39	0,61	1,3,(7)	
Limonádé		186,65	44,65	0,06	0,04	0,00	10,68	9,99	0,00		
U Trappista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,05	7,(1)		





2024. 07. 19. nántal (00487) Gyermek (4-6 év)	U	Vénusz margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	
		Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,10	1	
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
		Összesen:	4 924,72	1 178,16	42,98	47,79	15,13	143,09	27,63	1,97		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

