



Tételes étlap 2024.08.12. - 2024.08.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 08. 12. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	R Gyümölcstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00	
		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)
		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	
		Görögdinnye	65,05	15,56	0,25	0,10	0,00	3,25	0,00	0,01	
		Korpovit keksz	292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00	
		E Zöldbableves	609,88	145,90	5,29	3,44	0,40	23,19	0,00	0,34	1,3,9
		Diós metélt	1 659,72	397,06	10,16	14,13	2,88	56,84	15,37	0,90	1,8
		U Vajkrém	317,52	0,00	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
	Zsúrkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1	
	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
	Összesen:	4 889,10	1 023,71	32,69	43,03	12,49	161,05	20,62	3,32		
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00	
		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)
		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	
		Görögdinnye	65,05	15,56	0,25	0,10	0,00	3,25	0,00	0,01	
Korpovit keksz		292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00		
E Zöldbableves		609,88	145,90	5,29	3,44	0,40	23,19	0,00	0,34	1,3,9	
Diós metélt		1 659,72	397,06	10,16	14,13	2,88	56,84	15,37	0,90	1,8	
U Vajkrém		317,52	0,00	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
Zsúrkenyér	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	1,01	1		





2024 08. 13. kedd	2024 08. 13. kedd	00487 ()	U	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01			
				Összesen:	4 891,39	1 024,26	32,70	43,03	12,49	161,14	20,62	3,32			
(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó		472,38	113,01	5,25	4,37	2,38	13,03	5,00	0,17	7,(1)			
				Kalács	53,75	12,86	0,19	0,62	0,00	1,55	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			
				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	Csirkeraguleves*		514,49	123,08	12,85	2,65	0,37	11,66	0,00	0,35	1,3,9			
				Parajfőzelék	589,11	140,93	7,31	5,78	1,69	14,76	0,00	0,29	1,7		
				Tojáslepeny*	420,96	100,71	3,38	8,02	1,25	3,64	0,00	0,17	1,3		
				Rozsos Kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1,(6),(7)		
	U	Sült zöldségkrém		531,41	127,13	0,52	12,88	2,15	2,04	0,00	0,14	3,9,10,(1),(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			
		Összesen:	3 917,80	937,27	38,59	43,11	10,04	96,84	5,41	1,73					
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Kakaó		600,99	143,78	6,99	5,82	3,17	15,70	5,00	0,23	7,(1)		
					Kalács	53,75	12,86	0,19	0,62	0,00	1,55	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			
				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		Csirkeraguleves		546,55	130,75	13,15	2,72	0,38	13,11	0,00	0,38	1,3,9			
				Parajfőzelék	725,53	173,57	8,36	7,04	1,95	18,99	0,00	0,31	1,7		
				Tojáslepeny	492,00	117,70	4,32	8,53	1,38	5,78	0,00	0,18	1,3		
				Rozsos Kenyér	324,32	77,59	2,94	0,30	0,09	15,69	0,00	0,00	1,(6),(7)		
U		Sült zöldségkrém		562,80	134,64	0,79	12,93	2,16	3,44	0,00	0,19	3,9,10,(1),(7)			
				Búzakenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,50			





2024. 08. 14. szerda		2024. 08. 14. szerda		2024. 08. 14. szerda		2024. 08. 14. szerda		2024. 08. 14. szerda		2024. 08. 14. szerda		2024. 08. 14. szerda		
2024. 08. 14. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	U	Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00			
			Összesen:	4 317,32	1 032,85	42,89	46,45	11,24	108,73	5,41	1,90			
		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	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			
			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	Brokkolikrémleves*	614,26	146,95	4,06	9,02	3,69	12,08	0,00	0,14	1,7		
			Paprikás burgonya virslivel*	1 197,27	286,43	9,55	12,42	4,14	33,16	0,00	0,24	(1),(6),(7),(10)		
	Uborkasaláta		64,87	15,52	0,42	0,04	0,00	3,36	2,50	0,31				
	Kukoricapehely		81,55	19,51	2,30	0,11	0,00	4,10	0,34	0,10	1			
	U	Reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,05	7,(1)			
		Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00				
		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:	3 797,39	882,80	28,82	53,93	17,37	75,91	7,84	1,16				
	(00487) Gyermek (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	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				
		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		Brokkolikrémleves	614,26	146,95	4,06	9,02	3,69	12,08	0,00	0,14	1,7			
		Kukoricapehely	81,55	19,51	2,30	0,11	0,00	4,10	0,34	0,10	1			
		Paprikás burgonya virslivel	1 314,86	314,56	10,30	12,48	4,15	39,16	0,00	0,24	(1),(6),(7),(10)			
		Uborkasaláta	72,41	17,32	0,61	0,06	0,00	3,56	2,50	0,32				
U	Reszelt sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,07	7,(1)				





2024. 08. 14. <small>szombat</small>												
2024. 08. 15. <small>csütörtök</small>												
2024. 08. 14. <small>szombat</small>	(00487) Gyermekek (4-6 év)	U	Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00	
			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:	4 077,97	949,92	32,53	56,82	19,17	82,27	7,84	1,19	
2024. 08. 15. <small>csütörtök</small>	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	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)
			Búzakenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,50	
			Zöldség tál	30,15	7,21	0,44	0,06	0,01	1,21	0,00	0,01	
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
			Sárgadinnye	84,57	20,23	0,15	0,05	0,00	4,75	0,00	0,01	
			Sajtos zabpelyhes pogácsa	1 283,73	307,11	13,64	12,49	5,34	35,66	2,50	0,15	1,3,7
		E	Vajasgaluska leves*	686,67	164,27	4,08	7,73	2,03	19,24	0,00	0,48	1,3,9,(7)
	Töltött paprika		1 474,64	352,78	17,32	8,01	1,73	52,40	9,99	0,92	1,3,9	
	U	Körözött	313,84	75,08	3,68	5,87	2,33	1,78	0,00	0,15	7	
		Rozsos Kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	0,00	1,(6),(7)	
		Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01		
	Összesen:	5 491,33	1 313,70	51,43	43,53	14,45	178,02	17,74	2,47			
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Gyümölcsstea	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)
			Búzakenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,50	
Zöldség tál			30,15	7,21	0,44	0,06	0,01	1,21	0,00	0,01		
T		Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
		Sárgadinnye	84,57	20,23	0,15	0,05	0,00	4,75	0,00	0,01		
		Sajtos zabpelyhes pogácsa	1 283,73	307,11	13,64	12,49	5,34	35,66	2,50	0,15	1,3,7	
E		Vajasgaluska leves	686,67	164,27	4,08	7,73	2,03	19,24	0,00	0,48	1,3,9,(7)	
		Töltött paprika	1 474,64	352,78	17,32	8,01	1,73	52,40	9,99	0,92	1,3,9	
U		Körözött	446,01	106,70	5,38	8,38	3,29	2,32	0,00	0,17	7	
		Rozsos Kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	0,00	1,(6),(7)	





2024. 08. 16. péntek		2024. 08. 16.										
		.08.										
		.16.										
		(00487)										
2024. 08. 16. péntek	(00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
			Összesen:	5 625,79	1 345,87	53,14	46,04	15,41	178,65	17,74	2,49	
		R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7
			Kakaós gabonapehely	29,80	7,13	0,18	0,06	0,00	1,46	0,00	0,00	1
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
			Szilva	125,83	30,10	0,35	0,09	0,00	6,55	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	Vegyes gyümölcsleves*	809,39	193,63	2,76	7,32	3,71	28,56	12,80	0,02	1,7
			Mézes mustáros csirkemell	379,97	90,90	15,02	0,79	0,15	5,82	4,86	0,22	10,(12)
			Párolt rizs *	899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,11	
	Paradicsomsaláta		205,66	49,20	1,28	2,55	0,31	5,22	0,00	0,12		
	U	Füstölt sajt	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,18	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	
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
		Összesen:	3 745,16	895,95	33,10	36,49	14,27	106,77	17,66	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
			Kakaós gabonapehely	29,80	7,13	0,18	0,06	0,00	1,46	0,00	0,00	1
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
			Szilva	125,83	30,10	0,35	0,09	0,00	6,55	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		Vegyes gyümölcsleves	809,39	193,63	2,76	7,32	3,71	28,56	12,80	0,02	1,7	
		Mézes mustáros csirkemell	379,97	90,90	15,02	0,79	0,15	5,82	4,86	0,22	10,(12)	
		Párolt rizs	899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,11		
		Paradicsomsaláta	205,66	49,20	1,28	2,55	0,31	5,22	0,00	0,12		
U		Füstölt sajt	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,18	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		





2024	.08.	(U	Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
16		00487		Összesen:	3 745,16	895,95	33,10	36,49	14,27	106,77	17,66	1,11		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

