



Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 20. hétfő	(00480) Gyermekek (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	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	
		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 Gulyásleves *	659,03	157,66	4,15	4,30	0,51	25,06	0,00	0,37	1,3,9
		Túrós tészta*	1 280,36	306,31	13,56	10,63	4,70	38,74	0,00	0,20	1,7
		U Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	7
		Teljes kiörlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		Összesen:	4 256,26	948,29	36,77	35,85	13,50	145,13	5,87	1,19	
		(00487) Gyermekek (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	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		
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 Gyöngybab leves	1 036,59		247,99	13,49	4,39	0,56	39,62	0,00	0,30	1,3,9	
Túrós tészta	1 280,36		306,31	13,56	10,63	4,70	38,74	0,00	0,20	1,7	
U Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	7		





2025. 01. 20. kedd		2025. 01. 21. kedd										
2025. 01. 20. kedd  (00487)  (00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Összesen:	4 636,11	1 039,17	46,12	35,94	13,55	159,78	5,87	1,12		
	R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7	
		Mézes gabonapehely	596,00	142,58	3,60	1,20	0,00	29,20	0,00	0,00	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	4,24	1,01	0,01	0,06	0,02	0,11	0,06	0,00	1,7,(3),(5),(6),(12)	
	E	Tojásleves*	338,80	81,05	2,28	4,60	0,61	7,54	0,00	0,12	1,3	
		Lucskos káposzta*	801,98	191,86	13,97	9,22	3,74	12,69	0,00	0,36	1,7,9	
		Vagdalt	485,88	116,24	10,66	4,17	1,37	8,86	0,07	0,21	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	0,25	0,04	1	
	Citrom	38,33	9,17	0,12	0,18	0,00	0,69	0,00	0,00			
	Összesen:	3 709,03	861,66	47,91	26,37	9,09	111,44	0,38	1,19			
(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7	
		Mézes gabonapehely	596,00	142,58	3,60	1,20	0,00	29,20	0,00	0,00	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	4,24	1,01	0,01	0,06	0,02	0,11	0,06	0,00	1,7,(3),(5),(6),(12)	
	E	Tojásleves	392,55	93,91	2,60	5,79	0,78	7,74	0,00	0,13	1,3	
		Lucskos káposzta	831,09	198,83	14,06	9,95	4,02	12,69	0,00	0,40	1,7,9	
		Vagdalt	485,88	116,24	10,66	4,17	1,37	8,86	0,07	0,21	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	0,25	0,04	1	
		Citrom	38,33	9,17	0,12	0,18	0,00	0,69	0,00	0,00		
		Összesen:	3 791,89	881,49	48,32	28,29	9,54	111,64	0,38	1,24		





2025. 01. 22.  
szerda

(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00		
		Reszelt Karotta	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		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		
		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	Csirkeraguleves*	514,49	123,08	12,85	2,65	0,37	11,66	0,00	0,31	1,3,9	
		Ízes bukta*	1 657,16	396,45	10,78	11,38	3,19	62,31	19,99	0,24	1,3,7,(12)	
	U	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)	
		kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
		Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01		
	Összesen:		4 455,32	1 065,85	32,38	46,33	11,89	120,43	24,99	0,94		
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R	Gyümölcsstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00	
			Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00	
			Reszelt Karotta	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13	
		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	Csirkeraguleves	546,55	130,75	13,15	2,72	0,38	13,11	0,00	0,34	1,3,9
Ízes bukta			1 657,16	396,45	10,78	11,38	3,19	62,31	19,99	0,24	1,3,7,(12)	
U		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)	
		kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
		Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01		
Összesen:		4 506,48	1 078,09	32,81	46,42	11,90	122,78	24,99	1,01			





2025. 01. 23.  
csütörtök

(00480) Gyermekek (1-3 év)	<b>R</b>	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)		
		kézműves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1		
	<b>T</b>	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
		Körte	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
		Sajtos zabpelyhes pogácsa	62,24	14,89	0,67	0,59	0,24	1,78	0,13	0,01	1,3,7		
	<b>E</b>	Lebbencsleves *	580,89	138,97	3,25	4,60	1,28	20,69	0,00	0,29	1,9		
		Parajfőzelék	589,11	140,93	7,31	5,78	1,69	14,76	0,00	0,28	1,7		
		Bundás zsemle	378,83	90,63	0,54	9,76	1,18	0,04	0,00	0,11	1,3		
	<b>U</b>	Sajtkrém	494,37	118,27	8,68	9,33	5,08	0,37	0,00	0,06	7,(1)		
		Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01			
		Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1		
		Összesen:	4 335,97	1 037,30	37,61	39,07	13,81	125,12	16,58	1,11			
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	<b>R</b>	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)	
			kézműves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
		<b>T</b>	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
Körte			72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01			
Sajtos zabpelyhes pogácsa			62,24	14,89	0,67	0,59	0,24	1,78	0,13	0,01	1,3,7		
<b>E</b>		Lebbencsleves	720,66	172,41	4,11	5,40	1,56	26,29	0,00	0,33	1,9		
		Parajfőzelék	725,53	173,57	8,36	7,04	1,95	18,99	0,00	0,29	1,7		
		Bundás zsemle	392,64	93,93	0,81	10,00	1,24	0,05	0,00	0,12	1,3		
<b>U</b>		Sajtkrém	602,28	144,09	10,85	11,25	6,25	0,45	0,00	0,07	7,(1)		
	Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01				





2025 .01. 22	( 00487 )												
2025. 01. 24. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	<b>U</b> Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1		
		Összesen:	4 733,88	1 132,50	41,96	43,29	15,58	135,04	16,58	1,18			
		<b>R</b> Tejeskávé	397,50	95,10	4,44	3,64	1,98	11,04	4,00	0,15	1,7		
		Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1		
		Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)		
		<b>T</b> 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			
		Puffasztott lencse	20,32	4,86	0,17	0,19	0,00	0,61	0,00	0,01	1,3,7,(8),(11)		
		<b>E</b> Paradicsom leves *	573,15	137,12	3,03	5,20	0,59	19,29	5,00	0,27	1,3,9		
		Kukoricás rizs*	756,45	180,97	4,14	2,30	0,28	35,72	0,00	0,01			
	Almakompót	181,92	43,52	0,50	0,51	0,00	8,67	0,00	0,01				
	Fokhagymás sertésszelet	1 218,85	291,59	14,24	21,57	6,49	9,78	0,00	0,76	1			
	<b>U</b> Kockasajt	7,55	1,81	0,10	0,15	0,09	0,01	0,00	0,02	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			
	Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02				
	Összesen:	3 773,63	902,78	29,25	37,96	10,47	109,17	9,00	1,39				
	(00487) Gyermek (4-6 év)	<b>R</b> Tejeskávé	459,62	109,96	6,02	3,00	2,00	14,60	14,40	0,26	1,7		
		Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	1		
		Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)		
		<b>T</b> 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			
		Puffasztott lencse	20,32	4,86	0,17	0,19	0,00	0,61	0,00	0,01	1,3,7,(8),(11)		
		<b>E</b> Paradicsom leves	647,35	154,87	3,45	5,27	0,59	23,10	6,99	0,39	1,3,9		
		Fokhagymás sertésszelet	1 218,85	291,59	14,24	21,57	6,49	9,78	0,00	0,76	1		
Kukoricás rizs		756,45	180,97	4,14	2,30	0,28	35,72	0,00	0,01				
Almakompót		271,41	64,93	0,75	0,75	0,00	12,98	0,00	0,02				
<b>U</b> Kockasajt	7,55	1,81	0,10	0,15	0,09	0,01	0,00	0,02	7,(1)				





2025. 01. 24. nántal (00487) Gyermekek (4-6 év)	U	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	
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
		Összesen:	3 999,44	956,80	31,50	37,63	10,49	120,85	21,39	1,63		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

