



Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

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. 09. 30. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	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	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		T Palacsinta*	1 057,44	252,98	6,94	9,50	1,75	34,55	10,99	0,19	1,3,7,(12)
		E Zöldbableves	609,88	145,90	5,29	3,44	0,40	23,19	0,00	0,34	1,3,9
		Sajtos-tejfölös Tészta	1 165,23	278,76	10,83	9,40	3,92	37,39	0,00	0,13	1,7
		U Reszelt Karotta	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
		Vénusz margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)
	kézmíves kenyér	688,82	164,79	7,20	2,85	0,00	27,38	0,00	0,99	1	
	Összesen:	4 383,05	1 048,57	33,35	42,92	11,26	130,69	15,99	2,17		
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R Gyümölcsstea	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	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)
		Uborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
		T Palacsinta	1 057,44	252,98	6,94	9,50	1,75	34,55	10,99	0,19	1,3,7,(12)
		E Zöldbableves	682,37	163,25	5,69	3,48	0,41	26,96	0,00	0,45	1,3,9
		Sajtos-tejfölös Tészta	1 561,11	373,47	14,16	14,63	6,47	45,84	0,00	0,24	1,7
		U Reszelt Karotta	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13	
Vénusz margarin		265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	
kézmíves kenyér	688,82	164,79	7,20	2,85	0,00	27,38	0,00	0,99	1		
Összesen:	4 870,52	1 165,20	37,21	48,21	13,82	143,81	15,99	2,43			





2024. 10. 01. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tejes zabkása szórattal *	633,25	151,50	5,34	2,76	1,18	26,14	11,99	0,12	1,7		
		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		
			Tökfőzelék*	484,04	115,80	4,12	4,10	1,34	15,32	0,00	0,19	1,7		
			Sertés pörkölt *	498,95	119,37	11,00	6,91	1,76	3,12	0,00	0,31			
		U	Házi májkrém	269,55	64,48	4,19	4,49	0,71	1,75	0,00	0,23			
			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:	2 702,18	646,45	30,32	19,29	5,14	86,25	12,15	1,32				
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R	Tejes zabkása szórattal	894,32	213,95	8,54	4,26	1,88	35,11	13,99	0,22	1,7		
		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	412,77	98,75	3,89	0,58	0,10	19,20	0,00	0,38	1,3,9		
			Tökfőzelék	563,64	134,84	4,43	4,90	1,56	17,92	0,00	0,18	1,7		
			Sertés pörkölt	498,95	119,37	11,00	6,91	1,76	3,12	0,00	0,31			
		U	Házi májkrém	356,16	85,21	6,37	5,17	1,92	3,18	0,00	0,25	(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:	3 134,98	749,99	36,11	22,36	7,30	99,26	14,15	1,43					
2024. 10. 02. szerda	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00			
			Főtt virsli	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	0,15	(1),(6),(7),(10)		
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(1)		
			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				
		Szőlő	168,52	40,32	0,30	0,15	0,00	9,05	0,00	0,00				





2024. 10. 02. szerda															
2024. 10. 03. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	T	Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00				
		E	Paradicsom leves *	573,15	137,12	3,03	5,20	0,59	19,29	5,00	0,27	1,3,9			
			Burgonyapüré	623,00	149,04	4,26	0,65	0,19	30,80	0,00	0,04	7			
			Céklasaláta *	102,76	24,58	0,52	0,04	0,00	5,36	3,00	0,10				
			Fokhagymás sertésszelet	1 218,85	291,59	14,24	21,57	6,49	9,78	0,00	0,76	1			
		U	Csicseriborsó krém	310,44	74,27	1,57	3,81	0,95	8,34	0,00	0,07	1,10,(7),(12)			
			Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10				
			kézmíves kenyér	688,82	164,79	7,20	2,85	0,00	27,38	0,00	0,99	1			
			Összesen:	5 454,05	1 304,78	43,25	65,95	15,22	131,39	15,80	2,96				
		(00487) Gyermek (4-6 év)	R	Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00			
			Főtt virsli	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	0,15	(1),(6),(7),(10)			
			Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	2,80	0,43	(1)			
			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				
			Szőlő	168,52	40,32	0,30	0,15	0,00	9,05	0,00	0,00				
			Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00				
	E		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			
			Burgonyapüré	641,77	153,53	4,43	0,95	0,30	31,06	0,00	0,15	7			
			Céklasaláta	162,62	38,90	0,79	0,06	0,00	8,55	5,00	0,15				
U	Csicseriborsó krém		367,75	87,98	2,05	3,94	0,95	10,95	0,00	0,09	1,10,(7),(12)				
	Jég saláta		172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10					
	kézmíves kenyér		688,82	164,79	7,20	2,85	0,00	27,38	0,00	0,99	1				
	Összesen:	5 666,48	1 355,60	44,60	66,47	15,33	141,35	19,79	3,26						
(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tejeskávé	397,50	95,10	4,44	3,64	1,98	11,04	4,00	0,15	1,7				
		Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,10	1				
		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					
		Körte	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01					





2024. 10. 03. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	T	Sajtos zabpelyhes pogácsa	1 283,73	307,11	13,64	12,49	5,34	35,66	2,50	0,15	1,3,7	
		E	Csurgatott tojás leves bölcsei	441,61	105,65	2,70	6,68	0,88	8,55	0,00	0,23	1,3	
			Rakott karfiol	1 142,09	273,23	16,41	11,98	3,08	24,58	0,00	0,26	7	
		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)	
			Pilis kenyere	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	4 442,19	1 062,72	42,82	57,77	19,50	92,22	6,50	1,45		
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R	Tejeskávét	493,33	118,02	6,82	3,00	1,63	15,80	5,00	0,27	1,7	
			Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,10	1	
			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		
			Körte	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	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	Csurgatott tojás leves	666,44	159,43	4,28	8,89	1,16	15,39	0,00	0,53	1,3	
			Rakott karfiol	1 142,09	273,23	16,41	11,98	3,08	24,58	0,00	0,26	7	
		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)	
			Pilis kenyere	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
	Összesen:	4 762,85	1 139,42	46,78	59,34	19,43	103,82	7,50	1,87				
2024. 10. 04. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	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	
			Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00		
		T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Kiwi	127,28	30,45	0,50	0,30	0,00	5,65	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	





2024. 10. 04.  
péntek

(00480) Gyermekek (1-3 év)	<b>E</b>	Túrós batyu bölcsei	1 032,98	247,12	6,31	5,18	1,36	43,05	12,35	0,36	1,3,7		
	<b>U</b>	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)		
		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:	2 909,12	670,29	23,32	23,75	7,53	93,44	17,35	1,22			
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	<b>R</b>	Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	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	
			Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00		
		<b>T</b>	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
			Kiwi	127,28	30,45	0,50	0,30	0,00	5,65	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)	
		<b>E</b>	Gyöngybab gulyásleves	1 302,87	311,69	21,89	7,63	1,72	39,78	0,00	0,39	1,3,9	
			szilvás lepény	1 417,43	339,10	8,60	9,20	2,46	54,52	12,97	1,76	1,3,7	
		<b>U</b>	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)	
			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:	3 939,70	916,85	43,36	31,10	9,84	119,72	17,97	2,64		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

