



Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 10. 21. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R Gyümölcstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00	
		Gépsonka	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	(1),(6),(7)
		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	0,25	0,04	1
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	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 Sertésraguleves*	453,73	108,55	6,74	3,78	0,83	11,69	0,00	0,26	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 Csicszeriborsó krém	310,44	74,27	1,57	3,81	0,95	8,34	0,00	0,07	1,10,(7),(12)	
	kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
	Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01		
	Összesen:	4 281,35	954,29	37,83	27,82	6,76	146,61	15,24	1,05		
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00	
		Gépsonka	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	(1),(6),(7)
		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	0,25	0,04	1
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	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 Sertésraguleves		473,54	113,29	7,10	3,80	0,83	12,45	0,00	0,26	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 Csicszeriborsó krém	367,75	87,98	2,05	3,94	0,95	10,95	0,00	0,09	1,10,(7),(12)		





2024. 10. 21. kedd		2024. 10. 21. kedd		2024. 10. 21. kedd		2024. 10. 21. kedd		2024. 10. 21. kedd		2024. 10. 21. kedd		2024. 10. 21. kedd	
2024. 10. 21. kedd	(00487) Gyermekek (1-3 év)	U	kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
			Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01		
			Összesen:	4 360,76	973,29	38,68	27,97	6,76	150,07	15,24	1,07		
		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	150,48	36,00	0,04	4,00	1,00	0,08	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		
			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	Gulyásleves*	965,52	230,99	13,95	8,17	1,92	24,69	0,00	0,25	1,3,9	
			Francia rakottburgonya *	1 328,71	317,87	9,84	13,07	4,75	39,28	0,00	0,22	1,3,7	
			Almakompót	181,92	43,52	0,50	0,51	0,00	8,67	0,00	0,01		
		U	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			
	Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00				
	Összesen:	4 594,77	1 099,22	38,33	34,59	12,03	148,09	16,36	0,85				
2024. 10. 21. 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	150,48	36,00	0,04	4,00	1,00	0,08	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		
			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	Lencsekrémleves	623,17	149,08	7,14	4,46	0,47	19,84	0,00	0,27	1,3,9	
			Francia rakottburgonya	1 328,71	317,87	9,84	13,07	4,75	39,28	0,00	0,22	1,3,7	
			Almakompót	271,41	64,93	0,75	0,75	0,00	12,98	0,00	0,02		





2024. 10. 22. kedd	(00487) Gyermek (4-6 év)	U	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		
			Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00			
			Összesen:	4 341,91	1 038,72	31,77	31,12	10,58	147,55	16,36	0,88			
2024. 10. 24. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 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			
			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	Daragaluska leves*	525,76	125,78	3,91	3,14	0,48	20,21	0,00	0,28	1,3		
			Zöldborsófőzelék *	876,65	209,73	10,30	5,13	0,89	30,12	3,00	0,19	1,7		
			Tükörtojás*	208,26	49,82	2,70	4,26	0,83	0,12	0,00	0,07	3		
		U	Tonhal	107,20	0,00	4,72	0,59	0,16	0,00	0,00	0,19	4		
		Citrom	63,89	15,28	0,20	0,30	0,00	1,15	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:	3 800,37	883,53	34,21	38,53	7,95	102,36	3,25	1,02				
		(00487) Gyermek (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			
	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	Grízgaluska leves		901,27	215,61	7,60	3,46	0,53	38,11	0,00	0,66	1,3,9			
	Zöldborsófőzelék	1 011,24	241,92	12,04	6,42	1,15	33,45	3,00	0,20	1,7				
	Tükörtojás	208,26	49,82	2,70	4,26	0,83	0,12	0,00	0,07	3				
	Smoothie	234,93	56,20	0,67	0,31	0,00	12,22	0,00	0,02					
U	Tonhal	107,20	0,00	4,72	0,59	0,16	0,00	0,00	0,19	4				
	Citrom	63,89	15,28	0,20	0,30	0,00	1,15	0,00	0,01					





2024. 10. 25. péntek		2024. 10. 24. (00487)											
2024. 10. 25. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	U	Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
			Összesen:	4 545,40	1 061,75	40,31	40,45	8,26	135,81	3,25	1,43		
		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)	
			Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00		
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
			Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		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		
			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*	505,61	120,96	1,98	0,87	0,31	25,72	11,01	0,01	1,7		
		sertés tokány*	606,98	145,21	13,36	6,21	1,66	8,77	0,00	0,26			
		Orsó tészta	746,55	178,60	6,25	0,75	0,00	36,50	0,00	0,00	1		
		Csemege uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72	10		
	U	Trappista sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,20	0,00	0,03	7,(1)		
		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:	3 596,95	860,50	36,15	26,30	10,21	118,27	16,26	1,39			
	(00487) Gyermek (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)		
		Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00			
		Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
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			
		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	481,14	115,11	1,61	0,95	0,37	24,45	11,85	0,01	1,7		





2024. 10. 25. péntek	(00487) Gyermekek (4-6 év)	E	sertés tokány	606,98	145,21	13,36	6,21	1,66	8,77	0,00	0,26				
			Orsó tészta	746,55	178,60	6,25	0,75	0,00	36,50	0,00	0,00	1			
			Csemege uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72	10			
		U	Trappista sajt	259,00	61,96	5,20	4,60	2,80	0,20	0,00	0,03	7,(1)			
			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:	3 574,77	855,20	35,79	26,38	10,27	117,09	17,10	1,39				

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

