



Tételes étlap 2024.10.28. - 2024.11.03.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 10. 28. 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	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	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	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 Karfiollevés	587,93	140,65	4,95	4,54	0,54	19,78	0,00	0,45	1,3,9
		Sajtos-tejfölös Tészta	1 129,00	270,10	10,57	8,63	3,34	37,30	0,65	0,12	1,7
	U Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	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:	3 139,55	681,13	26,86	28,48	10,01	113,19	6,52	0,94		
	(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	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	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	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 Karfiollevés		502,49	120,21	3,99	4,32	0,51	16,16	0,00	0,31	1,3,9	
Sajtos-tejfölös Tészta		1 516,39	362,77	13,82	13,61	5,70	45,72	1,72	0,22	1,7	
U Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	7		





2024. 10. 28. kedd	(00487)	U	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:	3 443,79	753,91	29,16	33,24	12,34	118,08	7,59	0,90			
	2024. 10. 29. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tejes zabkása szórattal *	619,77	148,27	5,02	2,76	1,33	25,66	15,75	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		
				Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00		
			E	Csontleves*	511,16	122,29	5,39	2,31	0,20	19,89	0,00	0,41	1,3,9	
				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	
			U	Házi májkrém	269,55	64,48	4,19	4,49	0,71	1,75	0,00	0,23		
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1		
		Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01				
		Összesen:	3 907,15	934,71	28,26	44,46	7,66	103,96	16,00	1,24				
(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Tejes zabkása szórattal	869,03	207,90	7,94	4,26	2,16	34,21	21,04	0,21	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				
		Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00				
	E	Csontleves	481,12	115,10	4,92	1,72	0,20	19,79	0,00	0,41	1,3,9			
		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			
	U	Házi májkrém	356,16	85,21	6,37	5,17	1,92	3,18	0,00	0,25	(7)			
		Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1			
		Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01				
		Összesen:	4 363,21	1 043,82	34,21	47,55	10,02	118,08	21,29	1,37				





2024. 10. 30.
szerda

(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Reszelt Karotta	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		Citromos tea	93,44	22,35	0,03	0,03	0,00	5,23	5,00	0,00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
	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		
		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*	695,39	166,36	11,04	5,46	1,42	17,83	0,00	0,19	1,3,9	
		Arany galuska van.sodó	2 851,48	682,17	19,32	25,69	7,72	92,84	21,98	0,61	1,3,7,8,(6),(12)	
	U	Diákcsemege	369,77	88,46	3,50	8,20	3,15	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7)	
		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	
		Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10		
	Összesen:		5 794,33	1 386,19	48,17	45,68	14,16	185,68	27,39	1,10		
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Citromos tea	93,44	22,35	0,03	0,03	0,00	5,23	5,00	0,00	
			Reszelt Karotta	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13	
			Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1
		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	
			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	815,88	195,19	11,92	5,58	1,43	23,76	0,00	0,22	1,3,9	
		Arany galuska van.sodó	2 851,48	682,17	19,32	25,69	7,72	92,84	21,98	0,61	1,3,7,8,(6),(12)	
U		Diákcsemege	369,77	88,46	3,50	8,20	3,15	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7)	
		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	
		Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10		
Összesen:		5 931,63	1 419,04	49,17	45,82	14,17	192,42	27,39	1,17			





2024. 10. 31.
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		
	Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00			
	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		
	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		
		Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00		
	E	Hagymakrémleves*	615,55	147,26	2,64	8,88	2,84	13,96	0,00	0,26	1,7	
		Sült csirkecomb	555,36	132,86	16,76	6,95	1,37	0,66	0,00	0,39		
		Burgonyapüré	620,47	148,44	4,20	0,65	0,22	30,71	0,71	0,04	7	
		Almakompót	181,92	43,52	0,50	0,51	0,00	8,67	0,00	0,01		
		Kukoricapehely	81,55	19,51	2,30	0,11	0,00	4,10	0,34	0,10	1	
	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)	
		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:		4 931,07	1 179,67	45,36	55,75	16,72	123,43	9,40	1,18		
	R	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23	7	
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00		
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		
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		
		Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00		
E		Hagymakrémleves	615,55	147,26	2,64	8,88	2,84	13,96	0,00	0,26	1,7	
		Kukoricapehely	81,55	19,51	2,30	0,11	0,00	4,10	0,34	0,10	1	
		Sült csirkecomb	779,44	186,47	25,13	9,03	1,89	0,94	0,00	0,48		
		Burgonyapüré	638,40	152,73	4,35	0,95	0,33	30,94	0,94	0,15	7	





2024. 10. 31. csütörtök	(00487) Gyermek (4-6 év)	E	Almakompót	271,41	64,93	0,75	0,75	0,00	12,98	0,00	0,02			
		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)		
			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:	5 262,57	1 258,98	54,13	58,37	17,35	128,25	9,63	1,39			

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

