



Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T. Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 11. 04. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	R Gyümölcsstea	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	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	
		Korpvit keksz	292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00	
		E Burgonya krémleves*	319,66	76,47	2,28	0,19	0,02	16,08	0,00	0,20	1
		Csirke paprikás	441,34	105,58	10,96	5,45	0,97	3,01	0,00	0,33	
	Kuszkusz*	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15		
	Csemege uborka	17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72	10	
	U Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	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:		2 901,04	624,06	34,38	19,87	6,85	102,83	5,87	1,85	
	(00487) Gyermek (4-6 év)	R Gyümölcsstea	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		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		
Korpvit keksz		292,44	0,00	1,90	0,78	0,20	13,75	0,00	0,00		
E Felesborsó krémleves		560,38	134,06	8,09	0,57	0,09	23,98	0,00	0,21	1	
Csirke paprikás		442,05	105,75	10,96	5,45	0,97	3,04	0,00	0,33		
Kuszkusz		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20		
Csemege uborka		17,26	4,13	0,18	0,03	0,00	0,78	0,00	0,72	10	
U Vajkrém snidlinges		31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	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:		3 144,76	682,37	40,20	20,25	6,92	110,85	5,87	1,91		





2024. 11. 05. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tepertőkrém	776,48	185,76	2,67	18,83	6,88	1,17	0,00	0,06	10,(1),(7),(12)
			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
			Retek	3,05	0,73	0,06	0,01	0,00	0,11	0,00	0,01	
		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	Zöldségleves gazdagon	452,78	108,32	3,66	2,51	0,32	17,47	0,00	0,46	1,3,9
			Tejfőlös burgonyafőzelék	864,72	206,87	5,27	4,71	1,34	35,05	0,00	0,13	1,7
			Vagdalt	485,88	116,24	10,66	4,17	1,37	8,86	0,07	0,21	1,3
		U	Reszelt Karotta	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
		Almakompót	181,92	43,52	0,50	0,51	0,00	8,67	0,00	0,01		
		Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00		
		Pilis kenyere	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,05		
		Összesen:	4 558,03	1 090,43	33,92	39,22	13,66	147,20	5,73	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	
			Tepertőkrém	814,18	194,78	2,67	19,83	7,25	1,17	0,00	0,06	10,(1),(7),(12)
			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	
		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		Zöldségleves gazdagon	454,43	108,72	3,67	2,51	0,32	17,55	0,00	0,46	1,3,9	
		Tejfőlös burgonyafőzelék	1 079,51	258,26	6,39	6,71	1,78	42,09	0,00	0,14	1,7	
		Vagdalt	485,88	116,24	10,66	4,17	1,37	8,86	0,07	0,21	1,3	
U		Reszelt Karotta	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13		
		Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00		
		Pilis kenyere	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,05		
		Almakompót	271,41	64,93	0,75	0,75	0,00	12,98	0,00	0,02		
	Összesen:	4 918,47	1 176,67	35,42	42,48	14,47	159,44	5,73	1,16			
2024. 11. 06. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 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	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
		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	





2024. 11. 06. szerda		(00480) Gyermek (1-3 év)		(00487) Gyermek (4-6 év)		(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	Köménymag leves	576,25	137,86	2,13	9,51	1,07	10,78	0,00	0,36	1,9
	Zöldfűszeres zsemlekocka	162,15	38,79	1,47	0,15	0,05	7,85	0,07	0,01	1
	Székelykáposzta bulgur	1 046,83	250,44	11,75	18,64	7,23	8,60	0,00	1,56	7,(1),(12)
U	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
	Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
	Összesen:	4 789,34	1 145,77	32,95	65,98	18,38	95,31	16,27	2,78	
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	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
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	
	Köles golyó	703,08	168,20	0,00	18,60	2,40	0,00	0,00	0,00	
E	Köménymag leves	576,25	137,86	2,13	9,51	1,07	10,78	0,00	0,36	1,9
	Zöldfűszeres zsemlekocka	162,15	38,79	1,47	0,15	0,05	7,85	0,07	0,01	1
	Székelykáposzta bulgur	1 046,83	250,44	11,75	18,64	7,23	8,60	0,00	1,56	7,(1),(12)
U	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
	Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02	
	Összesen:	4 789,34	1 145,77	32,95	65,98	18,38	95,31	16,27	2,78	
R	Gyümölcsstea	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	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	
	Körte	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
	Sajtos zabpelyhes pogácsa	1 244,82	297,80	13,39	11,72	4,76	35,57	2,50	0,13	1,3,7
E	Májgombóc leves*	512,85	122,69	10,27	3,81	0,88	11,60	0,00	0,30	1,3,9
	Tejberizs	1 017,03	243,31	7,35	3,15	1,66	46,09	4,61	0,28	7
	Málnapüré	36,17	8,65	0,30	0,08	0,00	1,35	0,00	0,00	
U	Csicsseriborsó 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





2024. 11. 07. csütörtök		(00487) Gyermek (4-6 év)	(00480) Gyermek (1-3 év)	(00487) Gyermek (4-6 év)						
U	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
	Összesen:	5 301,20	1 268,21	51,51	36,15	13,67	175,52	15,16	1,48	
R	Gyümölcsstea	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 kiörlésű 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	
	Körte	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01	
	Sajtos zabpelyhes pogácsa	1 244,82	297,80	13,39	11,72	4,76	35,57	2,50	0,13	1,3,7
E	Málgombóc leves	647,47	154,90	11,53	4,02	0,91	17,83	0,00	0,38	1,3,9
	Tejberizs	1 540,03	368,43	10,86	4,11	2,15	71,56	4,61	0,32	7
	Málnapüré	36,17	8,65	0,30	0,08	0,00	1,35	0,00	0,00	
U	Csicseriborsó krém	367,75	87,98	2,05	3,94	0,95	10,95	0,00	0,09	1,10,(7),(12)
	kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1
	Paradicsom	45,78	10,95	0,50	0,10	0,02	2,00	0,00	0,01	
	Összesen:	6 018,42	1 439,80	56,77	37,45	14,19	209,92	15,16	1,62	
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 kiörlésű 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	
	Sárgarépa	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16	
	Puffasztott lencse	20,32	4,86	0,17	0,19	0,00	0,61	0,00	0,01	1,3,7,(8),(11)
E	Húsleves*	646,31	154,62	12,03	3,89	1,26	17,53	0,00	0,56	1,3,9
	Főtt hús*	333,10	79,69	10,50	4,05	1,44	0,21	0,00	0,05	9,(1)
	Vadas*	516,39	123,54	2,36	6,54	2,07	13,58	3,00	0,30	1,7,9,10,(12)
	Spagetti	746,55	178,60	6,25	0,75	0,00	36,50	0,00	0,00	1
U	Füstölt sajt	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,18	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
	Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01	
	Összesen:	3 691,95	857,59	44,00	26,74	10,21	114,58	8,25	1,53	
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 kiörlésű 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	





2024. 11. 08. péntek	(00487) Gyermek (4-6 év)	T	Sárgarépa	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16		
			Puffasztott lencse	20,32	4,86	0,17	0,19	0,00	0,61	0,00	0,01	1,3,7,(8),(11)	
		E	Húsleves	646,31	154,62	12,03	3,89	1,26	17,53	0,00	0,46	1,3,9	
			Főtt hús	333,10	79,69	10,50	4,05	1,44	0,21	0,00	0,05	9,(1)	
			Vadas	516,39	123,54	2,36	6,54	2,07	13,58	3,00	0,30	1,7,9,10,(12)	
			Spagetti	746,55	178,60	6,25	0,75	0,00	36,50	0,00	0,00	1	
		U	Füstölt sajt	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,18	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	
			Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01		
			Összesen:	3 691,95	857,59	44,00	26,74	10,21	114,58	8,25	1,43		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

