



Tételes étlap 2024.11.11. - 2024.11.17.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 11. 11. 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
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		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 Zöldborsóleves*	519,72	124,34	6,36	2,60	0,30	18,49	0,00	0,24	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 Csicseriborsó 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	
	Jégcsap retek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	4 038,83	896,28	38,51	22,55	7,94	143,18	5,25	0,85		
	(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
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
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 Zöldborsóleves		552,50	132,18	6,70	2,70	0,32	19,88	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 Csicseriborsó krém	367,75	87,98	2,05	3,94	0,95	10,95	0,00	0,09	1,10,(7),(12)		





2024. 11. 11. Hétfő		2024. 11. 12. Kedd									
2024. 11. 11. Hétfő (00487)	U	kézműves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1
		Jégcsap retek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Összesen:	4 131,21	918,38	39,34	22,78	7,96	147,27	5,25	0,93	
(00480) Gyermek (1-3 év)	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 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	
		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
		Húsgombóc	427,06	102,17	9,45	3,47	1,21	8,17	0,00	0,51	3
		Paradicsommártás	608,52	145,58	2,29	5,88	0,63	20,62	9,99	0,61	1,9
	U	Házi májkrém	269,55	64,48	4,19	4,49	0,71	1,75	0,00	0,23	
		Pilis kenyere	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,05	
		Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10	
		Összesen:	3 469,43	804,35	38,65	17,09	3,14	128,14	15,65	2,15	
(00487) Gyermek (4-6 év)	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 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	
		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
		Paradicsommártás	608,52	145,58	2,29	5,88	0,63	20,62	9,99	0,61	1,9
		Húsgombóc	929,35	222,33	12,44	11,74	2,35	16,45	0,00	0,63	3,9,(1)
	U	Házi májkrém	356,16	85,21	6,37	5,17	1,92	3,18	0,00	0,25	(7)
	Pilis kenyere	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,05		





2024. 11. 13. szerda		2024. 11. 13. (00487)												
2024. 11. 13. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10			
			Összesen:	4 063,85	946,56	43,92	26,13	5,52	137,86	15,65	2,29			
		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			
			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	Brokkolikrémleves*	614,26	146,95	4,06	9,02	3,69	12,08	0,00	0,14	1,7		
			Zöldfűszeres zsemlekocka	162,15	38,79	1,47	0,15	0,05	7,85	0,07	0,01	1		
			Pásztor tarhonya	1 906,38	456,07	15,65	15,91	4,85	61,73	0,00	1,10	1,(6),(7),(10)		
			Káposzta saláta*	135,12	32,33	0,82	0,10	0,01	6,87	4,00	0,02			
	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	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01				
		Összesen:	4 482,93	1 072,46	29,19	55,09	16,23	130,11	20,44	1,48				
	(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			
			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	Brokkolikrémleves	614,26	146,95	4,06	9,02	3,69	12,08	0,00	0,14	1,7		
			Zöldfűszeres zsemlekocka	162,15	38,79	1,47	0,15	0,05	7,85	0,07	0,01	1		
		Pásztor tarhonya	1 906,38	456,07	15,65	15,91	4,85	61,73	0,00	1,10	1,(6),(7),(10)			
		Káposzta saláta	148,58	35,55	0,98	0,12	0,02	7,44	4,00	0,02				
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	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01					
	Összesen:	4 745,65	1 135,31	32,27	56,61	17,07	139,23	25,73	1,57					





2024. 11. 14.  
csütörtök

		(00480) Gyermekek (1-3 év)										
(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	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	
	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	62,24	14,89	0,67	0,59	0,24	1,78	0,13	0,01	1,3,7	
	E	Hamis gulyásleves	387,51	92,70	2,62	2,35	0,28	15,02	0,00	0,30	1,3,9	
		Zöldbabfőzelék*	998,29	238,82	7,99	9,49	3,03	29,87	0,00	0,30	1,7,9	
		Csemege sertéssült*	575,05	137,57	12,78	8,86	3,21	1,49	0,00	0,02	(7)	
	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	
		Uborka	24,57	5,88	0,50	0,05	0,00	0,85	0,00	0,02		
	Összesen:		4 528,63	1 083,38	44,06	35,98	12,98	136,46	16,58	1,23		
	(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			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	
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	62,24	14,89	0,67	0,59	0,24	1,78	0,13	0,01	1,3,7	
E		Hamis gulyásleves	554,31	132,61	3,07	5,19	0,61	18,04	0,00	0,42	1,3,9	
		Zöldbabfőzelék	998,29	238,82	7,99	9,49	3,03	29,87	0,00	0,30	1,7,9	
		Csemege sertéssült	575,05	137,57	12,78	8,86	3,21	1,49	0,00	0,11	(7)	
U		Párizsi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,22	(1),(6),(7),(10)	





2024. 11. 14. péntek		2024. 11. 15. péntek											
2024. 11. 14. péntek	(00487) Gyermek (4-6 év)	U	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:	4 695,43	1 123,29	44,51	38,82	13,31	139,48	16,58	1,44		
2024. 11. 15. péntek	(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		
			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		
			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	Csontleves*	511,16	122,29	5,39	2,31	0,20	19,89	0,00	0,41	1,3,9	
		Öszibarackos csirkemell szelet	477,68	114,28	11,96	3,74	1,73	8,06	0,00	0,29	1,7,9,15		
		Párolt rizs *	899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,11			
		Céklasaláta *	102,76	24,58	0,52	0,04	0,00	5,36	3,00	0,10			
	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		
		Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00			
		Összesen:	3 662,60	876,22	30,38	29,03	11,13	121,25	8,25	1,27			
(00487) Gyermek (4-6 év)	R	Gyümölcsstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00			
		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			
		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			
		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	Csontleves	481,12	115,10	4,92	1,72	0,20	19,79	0,00	0,41	1,3,9		





2024. 11. 15. péntek	(00487) Gyermek (4-6 év)	<b>E</b>	Öszibarackos csirkemell szelet	539,90	129,16	13,37	4,63	2,01	8,35	0,00	0,31	1,7,9,15	
			Párolt rizs	899,29	215,14	4,00	4,79	0,56	38,75	0,00	0,11		
			Céklasaláta	162,62	38,90	0,79	0,06	0,00	8,55	5,00	0,15		
		<b>U</b>	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	
			Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00		
			Összesen:	3 773,74	902,80	31,72	29,37	11,41	125,53	10,25	1,38		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

