



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 11. 18. hétfő	(00480) Gyermek (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 Gulyásleves *	659,03	157,66	4,15	4,30	0,51	25,06	0,00	0,37	1,3,9
		Darásmetélt ízzel*	1 526,48	365,19	9,86	4,78	0,42	70,12	10,49	0,06	1,(12)
	U Vajkrém snidlinges kézműves kenyér	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	7	
	Jégcsap retek	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Összesen:	4 130,68	918,24	31,37	22,52	6,79	172,97	16,36	0,78	
	(00487) Gyermek (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 Gyöngybab leves		1 036,59	247,99	13,49	4,39	0,56	39,62	0,00	0,30	1,3,9	
Darásmetélt ízzel		1 526,48	365,19	9,86	4,78	0,42	70,12	10,49	0,06	1,(12)	
U Vajkrém snidlinges	31,60	7,56	0,50	8,00	3,87	0,74	0,62	0,00	7		





2024. 11. 18. 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:		4 510,53	1 009,12	40,72	22,61	6,84	187,62	16,36	0,71				
2024. 11. 19. kedd		(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			
	Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	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				
	Banán	219,39	52,48	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03				
	sós keksz	4,24	1,01	0,01	0,06	0,02	0,11	0,06	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			
	Parajfőzelék	589,11	140,93	7,31	5,78	1,69	14,76	0,00	0,28	1,7			
	Tojáslepény*	420,96	100,71	3,38	8,02	1,25	3,64	0,00	0,17	1,3			
U	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			
	Citrom	38,33	9,17	0,12	0,18	0,00	0,69	0,00	0,00				
Összesen:		3 183,70	735,99	30,04	28,58	8,97	93,25	4,31	1,40				
(00487) Gyermek (4-6 év)													
R	Tejeskávé	459,62	109,96	6,02	3,00	2,00	14,60	14,40	0,26	1,7			
	Kifli	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,07	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				
	Banán	219,39	52,48	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03				
	sós keksz	4,24	1,01	0,01	0,06	0,02	0,11	0,06	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			
	Parajfőzelék	725,53	173,57	8,36	7,04	1,95	18,99	0,00	0,29	1,7			
	Tojáslepény	492,00	117,70	4,32	8,53	1,38	5,78	0,00	0,18	1,3			
U	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			





2024. 11. 20. szerda		2024. 11. 10.		00487										
2024. 11. 20. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Citrom	38,33	9,17	0,12	0,18	0,00	0,69	0,00	0,00			
			Összesen:	3 454,93	800,88	33,62	29,71	9,38	103,26	14,71	1,53			
		R	Kakaó	472,38	113,01	5,25	4,37	2,38	13,03	5,00	0,17	7,(1)		
			Házi kalács	1 368,12	327,30	12,57	7,73	2,19	51,87	0,00	0,15	1,3,7		
			Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)		
		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	Árpagyöngy leves	377,11	90,22	2,19	3,03	0,33	13,27	0,00	0,22	1,9		
			Csirke paprikás	441,34	105,58	10,96	5,45	0,97	3,01	0,00	0,33			
	Négylisztes galuska		1 255,64	300,39	11,34	3,14	0,34	56,34	0,00	0,12	1,3			
	U	Körözött	313,84	75,08	3,68	5,87	2,33	1,78	0,00	0,15	7			
		Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1			
		Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10				
		Összesen:	5 919,94	1 416,24	55,11	51,94	11,59	179,64	5,25	1,31				
	(00487) Gyermekek (4-6 év)	R	Kakaó	600,99	143,78	6,99	5,82	3,17	15,70	5,00	0,23	7,(1)		
			Házi kalács	1 368,12	327,30	12,57	7,73	2,19	51,87	0,00	0,15	1,3,7		
			Vénusz margarin	75,24	18,00	0,02	2,00	0,50	0,04	0,00	0,01	(7)		
		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		Árpagyöngy leves	567,09	135,67	3,51	4,09	0,45	20,77	0,00	0,29	1,9			
		Csirke paprikás	442,05	105,75	10,96	5,45	0,97	3,04	0,00	0,33				
		Négylisztes galuska	821,45	196,52	7,29	2,84	0,34	35,22	0,00	0,12	1,3			
U		Körözött	446,01	106,70	5,38	8,38	3,29	2,32	0,00	0,17	7			
	Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1				





2024 .11. 2024	(00487)												
2024. 11. 21. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	<b>U</b> Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10			
		Összesen:	5 937,22	1 420,38	55,82	56,66	13,46	169,26	5,25	1,46			
		<b>R</b> Gyümölcsstea	87,03	20,82	0,01	0,00	0,00	5,12	5,00	0,00			
		Tepertőkrém	776,48	185,76	2,67	18,83	6,88	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		
		Lilahagyma	82,72	19,79	0,60	0,05	0,00	4,15	0,00	0,01			
		<b>T</b> 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			
		Sajtos zabpelyhes pogácsa	62,24	14,89	0,67	0,59	0,24	1,78	0,13	0,01	1,3,7		
		<b>E</b> Csontleves*	511,16	122,29	5,39	2,31	0,20	19,89	0,00	0,41	1,3,9		
		Finomfőzelék*	971,36	232,38	10,17	3,82	1,82	38,39	9,99	0,23	1,7		
		Natúr szelet*	550,73	131,75	13,70	5,24	0,65	7,29	0,00	0,05	1		
		<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)		
	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:	4 857,81	1 162,15	45,18	41,94	15,67	141,01	15,37	1,08				
	(00487) Gyermek (4-6 év)	<b>R</b> Gyümölcsstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	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		
		Lilahagyma	82,72	19,79	0,60	0,05	0,00	4,15	0,00	0,01			
		<b>T</b> 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			
		Sajtos zabpelyhes pogácsa	62,24	14,89	0,67	0,59	0,24	1,78	0,13	0,01	1,3,7		
		<b>E</b> Csontleves	481,12	115,10	4,92	1,72	0,20	19,79	0,00	0,41	1,3,9		
		Finomfőzelék	971,36	232,38	10,17	3,82	1,82	38,39	9,99	0,23	1,7		
		Rántott párizsi	1 017,90	243,52	14,29	12,87	3,16	17,34	0,00	1,04	1,3,(6),(7),(10)		
		<b>U</b> Füstölt sajt	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,18	7,(1)		





2024. 11. 21. csütörtök		(00487) Gyermekek (4-6 év)											
2024. 11. 22. péntek	(00480) Gyermekek (1-3 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:	5 334,93	1 276,30	45,31	49,98	18,55	151,05	15,37	2,07		
		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	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		
			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	Almaleves *	522,03	124,89	1,79	3,90	1,72	20,07	7,99	0,01	1,7	
			Tört burgonya *	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,11		
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	Diákcsemege	369,77	88,46	3,50	8,20	3,15	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7)			
	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:	4 586,77	1 097,30	37,71	44,80	15,64	133,24	27,44	1,47					
(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			
		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	Almaleves	522,03	124,89	1,79	3,90	1,72	20,07	7,99	0,01	1,7		





2024. 11. 22. péntek	(00487) Gyermek (4-6 év)	<b>E</b>	Fokhagymás sertésszelet	1 218,85	291,59	14,24	21,57	6,49	9,78	0,00	0,76	1	
			Tört burgonya	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,11		
			Céklasaláta	162,62	38,90	0,79	0,06	0,00	8,55	5,00	0,15		
		<b>U</b>	Diákcsemege	369,77	88,46	3,50	8,20	3,15	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7)	
			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:	4 646,63	1 111,62	37,98	44,82	15,64	136,43	29,44	1,52		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

