



Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 27. 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	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*	965,52	230,99	13,95	8,17	1,92	24,69	0,00	0,25	1,3,9
		Tarhonyáshús*	1 288,19	308,18	17,06	9,50	1,97	38,24	0,00	0,22	1
		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
		kézműves 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:	4 388,84	980,00	52,05	31,89	9,75	146,50	5,87	1,64		
	(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	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 Lencse leves zöldséges		623,17	149,08	7,14	4,46	0,47	19,84	0,00	0,27	1,3,9	
Tarhonyáshús		1 595,08	381,60	19,62	9,80	1,97	53,26	0,00	0,22	1	





2025. 01. 27. hétfő		(00487) Gyermek (4-6 év)		E	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:	4 355,67	972,06	47,81	28,48	8,30	156,76	5,87	1,66	
2025. 01. 28. kedd		(00480) Gyermek (1-3 év)		R	Körözött	313,84	75,08	3,68	5,87	2,33	1,78	0,00	0,15	7
					Citromos tea	93,44	22,35	0,03	0,03	0,00	5,23	5,00	0,00	
					Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
					Rozsos Kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	0,00	1,(6),(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	
					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
			Almamártás	118,60	28,37	0,32	0,32	0,00	5,69	0,00	0,01			
			Húsgombóc	427,06	102,17	9,45	3,47	1,21	8,17	0,00	0,51	3		
			Piritott dara*	1 032,72	247,06	5,64	5,24	0,53	44,04	0,00	0,00	1		
		U	Csicseriborsó krém	310,44	74,27	1,57	3,81	0,95	8,34	0,00	0,07	1,10,(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			
			Összesen:	4 114,72	984,38	35,58	20,72	5,45	161,63	5,41	1,21			
				(00487) Gyermek (4-6 év)		R	Citromos tea	93,44	22,35	0,03	0,03	0,00	5,23	5,00
	Körözött					446,01	106,70	5,38	8,38	3,29	2,32	0,00	0,17	7
	Zöldpaprika					24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Rozsos Kenyér					540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	0,00	1,(6),(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	
	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
	Almamártás					118,60	28,37	0,32	0,32	0,00	5,69	0,00	0,01	





2025. 01. 28. kedd		(00487) Gyermek (4-6 év)											
E	Húsgombóc	929,35	222,33	12,44	11,74	2,35	16,45	0,00	0,63	3,9,(1)			
	Piritott dara	1 032,72	247,06	5,64	5,24	0,53	44,04	0,00	0,00	1			
U	Csicseriborsó krém	367,75	87,98	2,05	3,94	0,95	10,95	0,00	0,09	1,10,(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				
	Összesen:	4 812,01	1 151,19	40,85	31,72	7,58	173,07	5,41	1,37				
<hr/>													
2025. 01. 29. szerda		(00480) Gyermek (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				
	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	Zellerkrémleves*	532,02	127,28	3,12	6,49	2,04	13,52	0,00	0,17	1,7,9			
	Káposzta saláta*	135,12	32,33	0,82	0,10	0,01	6,87	4,00	0,02				
	Kukoricapehely	81,55	19,51	2,30	0,11	0,00	4,10	0,34	0,10	1			
	Serpenyős burgonya	1 131,29	270,64	5,67	7,97	0,90	42,96	0,00	0,13				
	Lecsókolbász	343,35	82,14	4,89	6,87	2,59	0,09	0,00	0,48	(1),(6),(7)			
U	Tonhal	160,80	0,00	7,09	0,89	0,24	0,00	0,00	0,28	4			
	Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00				
	kézmíves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1			
	Összesen:	4 592,06	1 060,10	34,44	44,76	10,16	129,44	20,09	1,36				
<hr/>													
		(00487) Gyermek (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	Zellerkrémleves	557,85	133,46	3,40	6,55	2,04	14,52	0,00	0,21	1,7,9			
	Kukoricapehely	81,55	19,51	2,30	0,11	0,00	4,10	0,34	0,10	1			
	Serpenyős burgonya	1 131,29	270,64	5,67	7,97	0,90	42,96	0,00	0,13				
	Lecsókolbász	343,35	82,14	4,89	6,87	2,59	0,09	0,00	0,48	(1),(6),(7)			
	Káposzta saláta	148,58	35,55	0,98	0,12	0,02	7,44	4,00	0,02				
U	Tonhal	160,80	0,00	7,09	0,89	0,24	0,00	0,00	0,28	4			





2025. 01. 29. csütörtök (00487)													
2025. 01. 30. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Citrom	25,56	6,11	0,08	0,12	0,00	0,46	0,00	0,00		
			kézműves kenyér	688,82	164,79	4,90	0,50	0,65	27,38	0,00	0,05	1	
			Összesen:	4 880,61	1 129,13	37,80	46,34	11,00	139,56	25,38	1,49		
		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		
			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	Kertész leves*	437,50	104,67	4,21	2,59	0,32	15,80	0,00	0,35	1,3,9		
		Paradicsomos káposzta	674,23	161,30	4,33	5,22	0,57	23,67	5,99	0,36	1		
		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)		
		Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1		
		Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01			
		Összesen:	3 681,04	880,62	37,71	31,60	9,94	109,59	22,57	1,35			
	(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)		
		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			
		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		Kertész leves	437,50	104,67	4,21	2,59	0,32	15,80	0,00	0,35	1,3,9		
		Paradicsomos káposzta	799,50	191,27	4,92	5,31	0,57	30,32	9,99	0,45	1		
		Csemege sertéssült	575,05	137,57	12,78	8,86	3,21	1,49	0,00	0,11	(7)		





2025. 01. 30. csütörtök		(00487) Gyermek (4-6 év)	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)	
				Teljes kiőrlésű kenyér	540,50	129,31	4,90	0,50	0,15	26,15	0,25	0,04	1	
				Kaliforniai paprika	64,50	15,43	0,50	0,15	0,01	3,02	0,00	0,01		
				Összesen:	3 806,31	910,59	38,30	31,69	9,94	116,24	26,57	1,53		
2025. 01. 31. péntek		(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Gyümölcstea	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		
			T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
				Narancs	86,55	20,71	0,30	0,10	0,00	4,25	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	Palócleves*	1 068,01	255,50	13,17	10,76	3,32	25,72	0,00	0,26	7,9,(1)	
				Mákos metélt *	1 600,56	382,91	12,60	14,78	2,99	49,42	9,99	0,36	1,3	
			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	
				Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10		
				Összesen:	3 890,80	930,80	32,08	43,59	14,80	100,28	14,99	1,03		
		(00487) Gyermek (4-6 év)	R	Gyümölcstea	89,32	21,37	0,02	0,00	0,00	5,21	5,00	0,00		
				Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00		
				Reszelt Karotta	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13		
			T	Alma	72,71	17,39	0,20	0,20	0,00	3,50	0,00	0,01		
				Narancs	86,55	20,71	0,30	0,10	0,00	4,25	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	Palócleves	1 201,83	287,52	15,75	11,65	3,62	29,00	0,00	0,39	7,9,(1)	
				Mákos metélt	1 600,56	382,91	12,60	14,78	2,99	49,42	9,99	0,36	1,3	
			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)	





2025. 01.31. május (00487)	U	Zsemle	75,37	18,03	0,62	0,05	0,02	3,76	0,00	0,01	1	
		Jég saláta	172,70	41,31	3,50	0,75	0,00	5,00	0,00	0,10		
		Összesen:	4 043,72	967,39	34,79	44,50	15,10	104,46	14,99	1,20		

AZ étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

élelmezésvezető

