



| Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.               |       |   |                             |              |                |             |          |               |                |           |        |            |          |
|-------------------------------------------------------|-------|---|-----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                                       | Diéta |   | Étlap tétel                 | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
| 10/6/2025<br>hétfő<br>(00483)<br>Gyermekek (11-14 év) |       | T | Csemege szalámi             | 325.40       | 77.85          | 3.77        | 6.92     | 2.65          | 0.05           | 0.00      | 0.64   |            |          |
|                                                       |       |   | Margarin                    | 93.00        | 22.25          | 0.01        | 2.45     | 0.67          | 0.01           | 0.00      | 0.13   |            |          |
|                                                       |       |   | Jégsaláta                   | 22.60        | 5.41           | 0.40        | 0.02     | 0.00          | 0.59           | 0.00      | 0.01   |            |          |
|                                                       |       |   | Zsemle, teljes kiőrlésű     | 526.81       | 126.03         | 5.34        | 0.77     | 0.07          | 24.28          | 0.00      | 0.56   |            |          |
|                                                       |       | E | Palócleves                  | 1 166.16     | 278.99         | 19.51       | 10.67    | 3.24          | 25.71          | 0.05      | 0.17   |            |          |
|                                                       |       |   | Mákos tészta                | 1 969.62     | 471.20         | 15.08       | 11.23    | 2.31          | 76.89          | 14.99     | 0.80   |            |          |
|                                                       |       | U | Tej poharas 2,8% 0,2l       | 405.72       | 97.06          | 6.80        | 3.00     | 1.63          | 10.60          | 0.00      | 0.27   |            |          |
|                                                       |       |   | Kifli                       | 627.00       | 150.00         | 3.50        | 1.10     | 0.00          | 30.00          | 0.00      | 0.50   |            |          |
|                                                       |       |   | Minidzsem 30g-os, különféle | 362.49       | 86.72          | 0.15        | 0.00     | 0.00          | 21.39          | 21.39     | 0.00   |            |          |
|                                                       |       |   | Összesen:                   | 5 498.80     | 1 315.51       | 54.56       | 36.16    | 10.57         | 189.52         | 36.43     | 3.08   |            |          |





|                                                      |           |                        |          |          |       |       |      |        |       |      |  |  |
|------------------------------------------------------|-----------|------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 10/7/2025<br>kedd<br>(00483)<br>Gyermekek (11-14 év) | T         | Trappista sajt         | 310.88   | 74.37    | 5.54  | 5.62  | 3.57 | 0.32   | 0.00  | 0.09 |  |  |
|                                                      |           | Jégcsap retek          | 17.70    | 4.23     | 0.33  | 0.03  | 0.01 | 0.79   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|                                                      |           | Teljes kiőrlésű kenyér | 692.54   | 165.68   | 6.48  | 0.85  | 0.05 | 32.82  | 0.00  | 0.68 |  |  |
|                                                      |           | Margarin               | 46.50    | 11.12    | 0.00  | 1.23  | 0.33 | 0.01   | 0.00  | 0.07 |  |  |
|                                                      | E         | Zöldséges rizsleves    | 404.13   | 96.68    | 1.98  | 2.49  | 0.30 | 16.42  | 0.01  | 0.16 |  |  |
|                                                      |           | Paradicsom mártás      | 794.21   | 190.00   | 3.32  | 6.02  | 0.69 | 30.37  | 14.99 | 0.48 |  |  |
|                                                      |           | Húsgombóc              | 812.67   | 194.42   | 17.24 | 6.48  | 2.22 | 16.56  | 0.00  | 0.17 |  |  |
|                                                      |           | Főtt burgonya          | 783.89   | 187.53   | 5.00  | 0.40  | 0.05 | 40.00  | 0.00  | 0.02 |  |  |
|                                                      |           | Fehér kenyér           | 658.22   | 157.47   | 6.00  | 0.48  | 0.18 | 32.10  | 2.25  | 0.07 |  |  |
|                                                      | U         | Keksz, mese fit        | 656.61   | 157.08   | 4.98  | 1.06  | 0.16 | 31.73  | 5.03  | 0.02 |  |  |
|                                                      |           | Tej poharas 2,8% 0,2l  | 405.72   | 97.06    | 6.80  | 3.00  | 1.63 | 10.60  | 0.00  | 0.27 |  |  |
|                                                      | Összesen: |                        | 5 583.07 | 1 335.64 | 57.67 | 27.66 | 9.19 | 211.72 | 22.28 | 2.04 |  |  |





|           |                                           |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|-----------|-------------------------------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/8/2025 | szerda<br>(00483)<br>Gyermekek (11-14 év) | T | Virslí                 | 387.74   | 92.76    | 5.00  | 8.00  | 3.06  | 0.08   | 0.00  | 0.20 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|           |                                           |   | Ketchup                | 136.08   | 32.56    | 0.63  | 0.12  | 0.00  | 7.20   | 7.20  | 0.65 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|           |                                           |   | Hot dog kifli          | 570.99   | 136.60   | 4.70  | 0.35  | 0.13  | 28.50  | 0.00  | 0.79 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|           |                                           | E | Reszelttészta leves    | 807.07   | 193.08   | 3.58  | 11.73 | 1.41  | 18.10  | 0.01  | 0.47 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|           |                                           |   | Rakott karfiol         | 2 108.21 | 504.36   | 22.24 | 19.76 | 6.38  | 58.76  | 0.00  | 0.41 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|           |                                           |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61   | 142.01   | 5.56  | 0.73  | 0.04  | 28.13  | 0.00  | 0.58 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|           |                                           | U | Alma                   | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|           |                                           |   | Croissan, vanilliás    | 980.36   | 234.54   | 3.61  | 14.83 | 4.70  | 21.37  | 8.46  | 0.38 |       |  |
|           |                                           |   | Összesen:              | 5 729.47 | 1 370.70 | 45.72 | 55.92 | 15.72 | 169.14 | 15.67 | 3.49 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |





|                        |                                 |   |                         |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|------------------------|---------------------------------|---|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/9/2025<br>csütörtök | (00483)<br>Gyermekek (11-14 év) | T | Tojáskrém               | 399.30   | 95.52    | 3.43  | 8.05  | 2.13  | 2.50   | 0.00  | 0.34 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|                        |                                 |   | Póréhagyma              | 46.24    | 11.06    | 0.66  | 0.09  | 0.00  | 1.89   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                        |                                 |   | Zsemle, teljes kiőrlésű | 526.81   | 126.03   | 5.34  | 0.77  | 0.07  | 24.28  | 0.00  | 0.56 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                        |                                 | E | FokhagymakréMLEves      | 578.28   | 138.35   | 3.36  | 7.57  | 3.15  | 14.02  | 0.78  | 0.35 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
|                        |                                 |   | Levesgyöngy             | 460.08   | 110.07   | 1.67  | 7.63  | 0.93  | 8.55   | 0.00  | 0.21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|                        |                                 |   | Tört burgonya           | 1 330.70 | 318.35   | 6.25  | 9.78  | 1.12  | 50.00  | 0.00  | 0.03 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                        |                                 |   | Sertéssült              | 841.12   | 201.22   | 21.00 | 12.74 | 3.42  | 0.40   | 0.00  | 0.46 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                        |                                 |   | Káposzta saláta         | 231.32   | 55.34    | 1.56  | 0.25  | 0.03  | 11.40  | 5.99  | 0.13 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                        |                                 | U | Müzliszelet, gyümölcsös | 589.68   | 141.08   | 3.60  | 2.80  | 0.76  | 25.20  | 5.40  | 0.04 |        |  |
|                        |                                 |   | Gyümölcsle 100%         | 488.82   | 116.94   | 0.14  | 0.00  | 0.00  | 28.00  | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                        |                                 |   | Összesen:               | 5 492.35 | 1 313.96 | 47.01 | 49.68 | 11.61 | 166.24 | 12.17 | 2.13 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |





|                                                       |   |                    |          |          |       |       |       |        |      |      |  |  |
|-------------------------------------------------------|---|--------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|--|--|
| 10/10/2025<br>péntek<br>(00483)<br>Gyermek (11-14 év) | T | Körözött túró házi | 281.74   | 67.40    | 6.67  | 3.64  | 1.93  | 1.92   | 0.00 | 0.02 |  |  |
|                                                       |   | Zöldpaprika        | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00  | 0.90   | 0.00 | 0.00 |  |  |
|                                                       |   | Bürli TK           | 526.81   | 126.03   | 5.34  | 0.77  | 0.07  | 24.28  | 0.00 | 0.56 |  |  |
|                                                       | E | Daragaluska leves  | 599.98   | 143.53   | 4.30  | 6.77  | 0.95  | 16.07  | 0.00 | 0.62 |  |  |
|                                                       |   | Mexikói sertésragu | 1 172.00 | 280.38   | 22.01 | 13.56 | 3.11  | 17.22  | 0.00 | 1.22 |  |  |
|                                                       |   | Párolt rizs        | 1 438.86 | 344.23   | 6.40  | 7.67  | 0.89  | 62.00  | 0.00 | 0.21 |  |  |
|                                                       |   | Alma               | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00 | 0.01 |  |  |
|                                                       | U | Pogácsa, sajtos    | 1 258.85 | 301.16   | 4.06  | 21.61 | 5.91  | 22.25  | 0.00 | 0.50 |  |  |
|                                                       |   | Összesen:          | 5 448.22 | 1 303.40 | 49.54 | 54.51 | 12.86 | 151.64 | 0.00 | 3.14 |  |  |
|                                                       |   |                    |          |          |       |       |       |        |      |      |  |  |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

