



| Tételes étlap 2025.10.13. - 2025.10.19.                |       |   |                        |              |                |             |          |              |                |           |        |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |
|--------------------------------------------------------|-------|---|------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
|                                                        | Diéta |   | Étlap tétel            | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének                                                                                                                                                                                                                                                  | Fogy. ár |  |
| 10/13/2025<br>hétfő<br>(00483)<br>Gyermekek (11-14 év) |       | T | Sonkaszalámi sertés    | 196.43       | 46.99          | 6.78        | 2.13     | 0.73         | 0.12           | 0.00      | 0.33   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |
|                                                        |       |   | Margarin               | 93.00        | 22.25          | 0.01        | 2.45     | 0.67         | 0.01           | 0.00      | 0.13   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |
|                                                        |       |   | Kígyóuborka            | 14.74        | 3.53           | 0.30        | 0.03     | 0.00         | 0.51           | 0.00      | 0.01   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |
|                                                        |       |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 593.61       | 142.01         | 5.56        | 0.73     | 0.04         | 28.13          | 0.00      | 0.58   |                                                                                                                                                                          |          |  |
|                                                        |       | E | Lencseleves            | 1 230.86     | 294.47         | 12.39       | 8.61     | 1.02         | 41.67          | 10.04     | 0.55   |    |          |  |
|                                                        |       |   | Csirkepaprikás         | 1 615.41     | 386.46         | 22.83       | 26.61    | 7.64         | 13.52          | 0.02      | 0.60   |                                                                                       |          |  |
|                                                        |       |   | Tészta köret           | 1 459.56     | 349.18         | 12.00       | 7.36     | 1.02         | 58.32          | 0.00      | 0.64   |                                                                                       |          |  |
|                                                        |       |   | Banán                  | 441.00       | 105.50         | 1.30        | 0.10     | 0.00         | 24.20          | 0.00      | 0.06   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |
|                                                        |       | U | Tej poharas 2,8% 0,2l  | 405.72       | 97.06          | 6.80        | 3.00     | 1.63         | 10.60          | 0.00      | 0.27   |                                                                                                                                                                          |          |  |
|                                                        |       |   | Puffasztott rizs       | 320.20       | 76.60          | 1.40        | 0.18     | 0.07         | 17.56          | 0.00      | 0.00   |                                                                                                                                                                                                                                                             |          |  |
|                                                        |       |   |                        |              | Összesen:      | 6 370.53    | 1 524.05 | 69.37        | 51.20          | 12.82     | 194.64 | 10.06                                                                                                                                                                                                                                                       | 3.17     |  |





|                    |                                 |   |                               |          |          |       |       |      |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------|---------------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/14/2025<br>kedd | (00483)<br>Gyermekek (11-14 év) | T | Kifli                         | 627.00   | 150.00   | 3.50  | 1.10  | 0.00 | 30.00  | 0.00  | 0.50 |      |  |
|                    |                                 |   | Gyümölcs joghurt              | 378.84   | 90.63    | 4.38  | 2.50  | 1.05 | 12.55  | 12.55 | 0.14 |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                    |                                 | E | Zöldségleves vajas galuskával | 669.69   | 160.21   | 6.93  | 4.10  | 1.03 | 23.58  | 0.04  | 0.66 |                                                                                                                                                                            |  |
|                    |                                 |   | Burgonyafőzelék               | 1 381.88 | 330.59   | 8.23  | 8.41  | 2.61 | 54.45  | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                    |                                 |   | Vagdalt                       | 1 148.69 | 274.80   | 24.85 | 9.75  | 3.23 | 21.57  | 1.13  | 0.51 |                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|                    |                                 |   | Teljes kiőrlésű kenyér        | 494.67   | 118.34   | 4.63  | 0.61  | 0.04 | 23.44  | 0.00  | 0.49 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                    |                                 | U | Halkrém                       | 193.21   | 46.22    | 2.71  | 3.52  | 0.98 | 0.84   | 0.00  | 0.04 |                                                                                                                                                                            |  |
|                    |                                 |   | Jégsláta                      | 33.90    | 8.11     | 0.60  | 0.03  | 0.00 | 0.89   | 0.00  | 0.02 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
|                    |                                 |   | Császárszemle                 | 753.71   | 180.31   | 6.20  | 0.46  | 0.17 | 37.62  | 0.00  | 1.04 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|                    |                                 |   | Összesen:                     | 5 681.59 | 1 359.21 | 62.03 | 30.48 | 9.11 | 204.94 | 13.72 | 3.44 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |





|            |                                         |   |                         |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------|-----------------------------------------|---|-------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 10/15/2025 | szerda<br>(00483)<br>Gyermek (11-14 év) | T | Snidlinges túrókrém     | 327.34   | 78.31    | 6.80  | 4.82  | 2.54  | 1.84   | 0.00  | 0.03 |  |  |
|            |                                         |   | Zöldpaprika             | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00  | 0.90   | 0.00  | 0.00 |  |  |
|            |                                         |   | Zsemle, teljes kiőrlésű | 526.81   | 126.03   | 5.34  | 0.77  | 0.07  | 24.28  | 0.00  | 0.56 |  |  |
|            |                                         | E | Gyümölcsle 100%         | 488.82   | 116.94   | 0.14  | 0.00  | 0.00  | 28.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|            |                                         |   | Sült csirkecomb filé    | 526.32   | 125.91   | 16.85 | 6.03  | 1.26  | 0.92   | 0.00  | 0.19 |  |  |
|            |                                         |   | Burgonyapüré            | 1 908.84 | 456.66   | 13.08 | 17.30 | 6.14  | 60.66  | 0.00  | 0.41 |  |  |
|            |                                         |   | Céklasaláta             | 121.22   | 29.00    | 0.80  | 0.10  | 0.00  | 6.20   | 13.89 | 0.20 |  |  |
|            |                                         | U | Libamájás               | 579.90   | 138.73   | 3.42  | 13.15 | 4.31  | 1.40   | 0.00  | 0.40 |  |  |
|            |                                         |   | Kígyóuborka             | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.51   | 0.00  | 0.01 |  |  |
|            |                                         |   | Fehér kenyér            | 767.93   | 183.72   | 7.00  | 0.56  | 0.21  | 37.45  | 2.62  | 0.08 |  |  |
|            |                                         |   | Összesen:               | 5 286.49 | 1 264.71 | 54.09 | 42.85 | 14.53 | 162.16 | 16.51 | 1.89 |  |  |





|            |           |         |                      |   |                        |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|------------|-----------|---------|----------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 10/16/2025 | csütörtök | (00483) | Gyermekek (11-14 év) | T | Olasz felvágott        | 294.00   | 70.34    | 3.60  | 0.60  | 0.23  | 0.63   | 0.03  | 0.66 |  |  |
|            |           |         |                      |   | Margarin               | 46.50    | 11.12    | 0.00  | 1.23  | 0.33  | 0.01   | 0.00  | 0.07 |  |  |
|            |           |         |                      |   | Jégsaláta              | 33.90    | 8.11     | 0.60  | 0.03  | 0.00  | 0.89   | 0.00  | 0.02 |  |  |
|            |           |         |                      |   | Teljes kiőrlésű kenyér | 494.67   | 118.34   | 4.63  | 0.61  | 0.04  | 23.44  | 0.00  | 0.49 |  |  |
|            |           |         |                      | E | Gyümölcsle 100%        | 488.82   | 116.94   | 0.14  | 0.00  | 0.00  | 28.00  | 0.00  | 0.01 |  |  |
|            |           |         |                      |   | Rántott hal            | 1 378.97 | 329.90   | 22.66 | 12.35 | 2.32  | 30.63  | 0.72  | 0.83 |  |  |
|            |           |         |                      |   | Zöldséges rizs         | 1 192.48 | 285.28   | 7.38  | 3.44  | 0.41  | 55.79  | 0.00  | 0.32 |  |  |
|            |           |         |                      |   | Tartármártás           | 495.87   | 118.63   | 0.79  | 7.40  | 2.22  | 12.37  | 9.99  | 0.27 |  |  |
|            |           |         |                      | U | Trappista sajt         | 621.77   | 148.75   | 11.08 | 11.24 | 7.14  | 0.64   | 0.00  | 0.17 |  |  |
|            |           |         |                      |   | Margarin               | 46.50    | 11.12    | 0.00  | 1.23  | 0.33  | 0.01   | 0.00  | 0.07 |  |  |
|            |           |         |                      |   | Sárgarépa              | 50.44    | 12.07    | 0.36  | 0.06  | 0.01  | 2.43   | 0.00  | 0.09 |  |  |
|            |           |         |                      |   | Zsemle rozsos          | 526.81   | 126.03   | 5.34  | 0.77  | 0.07  | 24.28  | 0.00  | 0.56 |  |  |
|            |           |         |                      |   | Összesen:              | 5 670.73 | 1 356.63 | 56.58 | 38.96 | 13.10 | 179.12 | 10.74 | 3.56 |  |  |





|                                                         |   |                       |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|---------------------------------------------------------|---|-----------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/17/2025<br>péntek<br>(00483)<br>Gyermekek (11-14 év) | T | Gabonapehely, kakaós  | 554.40   | 132.63   | 2.58  | 4.08  | 2.13  | 21.24  | 11.08 | 0.14 |    |  |
|                                                         |   | Tej poharas 2,8% 0,2l | 405.72   | 97.06    | 6.80  | 3.00  | 1.63  | 10.60  | 0.00  | 0.27 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                         |   | E Babgulyás           | 1 139.67 | 272.65   | 20.48 | 8.86  | 2.39  | 27.23  | 0.00  | 0.98 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                         |   | Fehér kenyér          | 548.52   | 131.23   | 5.00  | 0.40  | 0.15  | 26.75  | 1.87  | 0.06 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                         |   | Mákos nudli           | 2 517.54 | 602.28   | 16.20 | 13.43 | 2.64  | 101.10 | 19.98 | 0.01 |                                                                                       |  |
|                                                         |   | Alma                  | 145.41   | 34.79    | 0.40  | 0.40  | 0.00  | 7.00   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                         |   | U Sajtkrém            | 126.45   | 30.25    | 1.18  | 2.29  | 1.23  | 1.22   | 0.00  | 0.01 |                                                                                       |  |
|                                                         |   | Zöldpaprika           | 24.57    | 5.88     | 0.36  | 0.09  | 0.00  | 0.90   | 0.00  | 0.00 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                         |   | Fehér kenyér          | 548.52   | 131.23   | 5.00  | 0.40  | 0.15  | 26.75  | 1.87  | 0.06 |                                                                                                                                                                          |  |
|                                                         |   | Összesen:             | 6 010.80 | 1 438.00 | 58.00 | 32.95 | 10.32 | 222.79 | 34.80 | 1.54 |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|                                                         |   |                       |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                             |  |





|                                                          |   |                          |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                         |  |
|----------------------------------------------------------|---|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 10/18/2025<br>szombat<br>(00483)<br>Gyermekek (11-14 év) | T | Sajtkrém                 | 210.75   | 50.42    | 1.96  | 3.82  | 2.05  | 2.03   | 0.00  | 0.02 |   |  |
|                                                          |   | Kígyóuborka              | 14.74    | 3.53     | 0.30  | 0.03  | 0.00  | 0.51   | 0.00  | 0.01 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                          |   | Zsemle, vizes            | 616.67   | 147.53   | 5.08  | 0.38  | 0.14  | 30.78  | 1.84  | 0.35 |                                                                                      |  |
|                                                          | E | Zöldborsóleves           | 544.12   | 130.17   | 6.17  | 3.44  | 0.40  | 18.32  | 0.01  | 0.33 |   |  |
|                                                          |   | Pincepörkölt             | 2 024.31 | 484.28   | 23.69 | 20.76 | 5.09  | 49.21  | 0.00  | 0.59 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                          |   | Vegyes vágott savanyúság | 83.16    | 19.90    | 1.10  | 0.20  | 0.10  | 3.40   | 0.00  | 0.09 |                                                                                      |  |
|                                                          |   | Fehér kenyér             | 658.22   | 157.47   | 6.00  | 0.48  | 0.18  | 32.10  | 2.25  | 0.07 |                                                                                      |  |
|                                                          |   | Túró Rudi                | 443.08   | 106.00   | 3.10  | 5.10  | 4.30  | 12.00  | 11.00 | 0.02 |                                                                                                                                                                         |  |
|                                                          | U | Kakaó UHT                | 538.44   | 128.81   | 7.00  | 1.00  | 0.54  | 22.80  | 22.80 | 0.23 |   |  |
|                                                          |   | Kifli teljes kiörlésű    | 421.44   | 100.82   | 4.27  | 0.62  | 0.06  | 19.42  | 0.00  | 0.44 |                                                                                      |  |
|                                                          |   | Összesen:                | 5 554.93 | 1 328.93 | 58.67 | 35.83 | 12.86 | 190.57 | 37.90 | 2.15 |                                                                                                                                                                         |  |

.....

Élelmezésvezető

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!  
Jó étvágyat kívánunk!

