



Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 03. hétfő	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T	MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			GÉPSONKA	196,43	46,99	6,78	2,13	0,73	0,12	0,00	0,33		
			ZÖLDPAPRIKA	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		E	TAVASZI LEVES	744,26	178,05	4,80	9,99	1,16	16,98	0,04	0,15		
			BAKONYI RAGU	1 548,44	370,44	16,04	30,83	9,73	6,78	0,00	0,32		
			TÉSZTA KÖRET	1 474,46	352,74	10,50	11,66	1,49	51,03	0,00	0,43		
		U	KIFLI	536,96	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
			KOCKASAJT	135,24	32,20	3,34	2,40	1,57	0,40	0,00	0,56		
					Összesen:	5 280,17	1 263,04	52,84	62,92	16,91	120,95	0,04	3,24





2025. 03. 04. kedd (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori												
T	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
	MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13			
	FŐTT TOJÁS	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14			
	E BROKKOLIKRÉM LEVES	776,28	185,71	4,07	14,00	4,00	10,85	0,04	0,26			
	ZSEMLEKOCKA	158,04	37,81	1,60	0,23	0,02	7,28	0,00	0,17			
	RÁNTOTT HAL	1 242,41	297,23	22,47	11,83	2,34	23,94	0,00	0,75			
	PÁROLT RIZS	1 400,56	335,06	6,26	7,46	0,88	60,41	0,02	0,01			
	U ALMA	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01			
	Összesen:	4 647,77	1 111,91	45,63	42,02	9,22	135,41	0,06	2,03			
2025. 03. 05. szerda (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori												
T	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56			
	MARGARIN	139,50	33,37	0,01	3,67	0,99	0,02	0,00	0,19			
	ZALAI FELVÁGOTT	582,95	139,46	10,08	10,64	6,80	0,68	0,00	0,80			
	KÍGYÓUBORKA	14,73	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
E	KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66			
	CSONTLEVES TÉSZTÁVAL	482,83	115,51	5,16	1,03	0,19	21,42	0,08	0,18			
	TÖKFŐZELÉK	1 232,34	294,82	5,96	16,62	3,84	29,98	0,00	0,07			
	FŐTT VIRSLI	746,41	178,56	9,63	15,40	5,90	0,15	0,00	1,93			





2025. 03. 05.	(00482)	Gyermek (7-10 év) háromszori	U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10		
				Összesen:	4 633,57	1 108,51	44,38	49,76	18,74	118,89	13,08	4,50		
2025. 03. 06. csütörtök	(00482)	Gyermek (7-10 év) háromszori	T	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
				ZÖLDSÉGES VAJKRÉM	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
			E	TOJÁS LEVES	652,42	156,08	4,14	11,91	1,74	7,99	0,00	0,07		
				RAKOTT KÁPOSZTA	2 564,35	613,48	18,78	39,22	12,17	45,58	0,00	1,26		
			U	FÁNK	1 421,20	340,00	5,90	18,70	4,84	39,00	21,10	0,00		
				Összesen:	5 482,30	1 311,55	34,66	78,60	22,69	117,25	21,10	1,89		
2025. 03. 07. péntek	(00482)	Gyermek (7-10 év) háromszori	T	TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
				ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
				MARGARIN	46,50	11,12	0,00	1,22	0,33	0,00	0,00	0,06		
				TRAPPISTA SAJT	466,32	111,56	8,31	8,43	5,35	0,48	0,00	0,72		
			E	LENCSEGULYÁS	1 552,57	371,42	20,01	19,63	5,22	28,32	0,04	0,16		
				GRÁNÁTOS KOCKA	1 534,43	367,09	10,61	10,22	1,28	57,70	0,00	0,34		
				CSEMEGE UBORKA	57,54	13,76	0,60	0,10	0,00	2,60	0,00	0,00		
			U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		





2025.	03. 07	(	00482	,	U	KENŐMÁJAS	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83	    	
						Összesen:	5 512,46	1 318,75	61,78	52,45	17,75	148,35	0,04	3,50		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

