



Tételes étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 10. hétfő	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T	KALÁCS	561,00	134,21	2,51	1,50	0,61	27,31	4,20	0,11	  	
			MINIDZSEM	241,65	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
		E	DARAGALUSKA LEVES	753,91	180,36	4,42	10,75	2,66	16,25	0,04	0,09	   	
			FEJTETT BABFŐZELÉK	1 146,75	274,35	10,10	11,71	2,48	32,03	0,04	0,02	  	
			SERTÉS PÖRKÖLT	1 396,82	334,17	14,69	27,98	7,74	5,53	0,00	0,14		
			KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		U	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		
			GÉPSONKA	196,43	46,99	6,78	2,13	0,73	0,12	0,00	0,33	  	
			ZÖLDPAPRIKA	24,56	5,87	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
				Összesen:	5 489,45	1 313,27	49,31	57,78	15,11	147,44	16,74	2,04	





2025. 03. 11. 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			
	SAJTKRÉM	168,60	40,33	1,57	3,05	1,63	1,62	0,00	0,23			
	JÉGCSAP RETEK	17,70	4,23	0,33	0,03	0,00	0,78	0,00	0,01			
	NAPRAFORGÓ MAG	487,33	116,58	4,49	9,80	1,04	2,46	0,00	0,00			
	E FOKHAGYMAKRÉMLEV ES	531,97	127,26	1,72	10,11	2,91	7,36	0,03	0,17			
	ZSEMLEKOCKA	126,43	30,24	1,28	0,18	0,01	5,82	0,00	0,13			
	TAVASZI RAGU	1 152,49	275,72	12,04	21,04	5,64	9,16	0,00	0,13			
	PÁROLT RIZS	1 018,59	243,68	4,55	5,42	0,64	43,93	0,01	0,00			
	U KAKAÓS CSIGA	1 446,28	346,00	4,90	16,80	0,00	41,30	0,00	0,00			
	Összesen:	5 476,20	1 310,07	36,22	67,20	11,94	136,71	0,04	1,23			
2025. 03. 12. 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	186,00	44,49	0,01	4,90	1,33	0,02	0,00	0,26			
	SZÁRAZ SZALÁMI	349,86	83,70	3,43	7,70	2,86	0,08	0,00	1,05			
E	RIZSLEVES	813,56	194,63	2,89	9,50	1,11	24,22	0,00	0,00			
	PARADICSOMOS KÁPOSZTA	1 083,82	259,28	5,66	11,97	1,40	31,78	6,00	0,48			
	NATÚR SERTÉSKARAJ	1 226,47	293,41	23,44	19,99	4,41	4,64	0,00	0,22			
	TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			





2025. 03. 12	(00482)	U	NARANCS	207,73	49,70	0,72	0,24	0,00	10,20	0,00	0,01		
			Összesen:	4 888,92	1 169,58	46,12	55,68	11,22	118,66	6,00	3,07		
2025. 03. 13. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év) háromszori	T	LEKVÁROS TÁSKA	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	18,16	0,67	    	
		E	CSIRKEMÁJAS CSIRKERAGU	941,37	225,20	25,42	10,77	1,63	6,39	0,00	0,19		
			PETREZSELYMES BURGONYA	789,57	188,30	5,06	2,24	0,54	36,90	0,00	0,12		
			KARALÁBÉLEVES	1 234,33	295,30	5,67	19,54	2,29	23,87	0,04	0,21	  	
		U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	 	
			MARGARIN	93,00	22,24	0,00	2,45	0,66	0,01	0,00	0,13		
			TRAPPISTA SAJT	466,32	111,56	8,31	8,43	5,35	0,48	0,00	0,72	 	
			Összesen:	5 477,57	1 309,82	53,58	62,47	15,41	131,91	18,20	2,60		
2025. 03. 14. péntek	(00482) Gyermekek (7-10 év) háromszori	T	TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			SAJTOS PEREC	1 208,02	289,00	15,00	11,00	6,80	50,00	5,90	1,70	 	
		E	PALÓCLEVES	1 871,88	447,81	17,44	33,78	9,94	18,03	0,04	0,19	  	
			ALMÁS-FAHÉJAS GOMBÓC	542,66	129,82	4,34	9,19	1,15	18,22	0,18	0,57	  	
		U	BANÁN	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
			Összesen:	4 686,43	1 121,14	45,53	57,12	19,52	133,15	6,12	2,81		





Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

