



Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025.06.10. kedd	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T	FŐTT TOJÁS	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
			ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
			MARGARIN	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
		E	CSIKÓS TOKÁNY	2 102,35	502,96	18,78	43,51	11,95	8,50	0,00	0,19		
			PÁROLT RIZS	1 527,89	365,52	6,83	8,14	0,96	65,90	0,02	0,01		
			KARFIOLLEVES	621,70	148,73	5,21	6,48	0,77	17,22	0,02	0,13		
		U	KÖRTE	265,82	63,59	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01		
			Összesen:	5 506,74	1 317,40	42,05	68,96	16,32	130,57	0,04	1,31		
2025.06.11. 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		
			CSIRKEMELL SONKA	163,04	39,01	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69		
			KÍGYÓUBORKA	14,73	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			MARGARIN	186,00	44,49	0,01	4,90	1,33	0,02	0,00	0,26		
		E	ZÖLDBORSÓ LEVES	1 044,46	249,88	8,27	11,17	1,30	28,75	3,33	0,11		
			PAPRIKÁSBURGONYA LECSÓKOLBÁSSZAL	2 239,43	535,74	18,14	26,07	6,84	56,07	0,39	1,99		
			KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		





25.06.	(00482)	U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10		
			Összesen:	5 082,47	1 215,91	46,62	44,96	10,65	153,58	16,72	4,38		
2025.06.12. csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori		T	HÁZI KÖRÖZÖTT ZÖLDSÉGGEL	261,41	62,54	4,31	4,32	2,19	1,53	0,00	0,03		
			ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		E	TARHONYA LEVES	690,24	165,13	4,22	8,24	0,98	18,34	0,03	0,14		
			SÁRGABORSÓ FŐZELÉK	1 427,24	341,45	13,89	14,38	1,77	38,88	0,04	0,02		
			CSIRKEPÖRKÖLT	976,46	233,61	23,81	14,23	1,75	2,27	0,00	0,18		
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	395,74	94,67	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		U	FAHÉJAS TEKERCS	1 011,56	242,00	7,36	7,77	1,79	35,73	9,07	0,28		
			Összesen:	5 289,46	1 265,43	62,63	50,20	8,58	139,78	9,14	1,60		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

