



Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025.06.16. hétfő	(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	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,00	0,07		
			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		
		E	DARAGALUSKA LEVES	753,91	180,36	4,42	10,75	2,66	16,25	0,04	0,09		
			ZÖLDBAB FŐZELÉK	1 546,85	370,06	7,65	25,56	5,31	26,96	0,04	0,03		
			SERTÉS APRÓPECSENYE	1 375,55	329,07	12,93	29,79	7,56	1,90	0,00	0,14		
			KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		U	BRIÓS	572,70	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	5,73	0,32		
			Összesen:	5 591,84	1 337,75	46,09	73,94	18,13	120,41	5,81	2,20		





2025.06.17. 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		
			MÉZ	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		E	Sajtos-sonkás húspogácsa	2 433,30	582,13	26,96	44,95	13,90	16,74	0,00	2,24		
			ZÖLDSÉGES PÁROLT RIZS	1 615,44	386,47	7,01	12,96	1,50	60,08	0,05	0,05		
			TOJÁS LEVES	587,18	140,47	3,73	10,72	1,57	7,19	0,00	0,06		
		U	POGÁCSA	762,93	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79		
			Összesen:	6 292,16	1 505,30	45,59	84,95	21,29	137,98	16,25	3,83		
2025.06.18. 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	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
			KÍGYÓUBORKA	14,73	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			TURISTA FELVÁGOTT	167,37	40,04	5,30	2,05	0,72	0,05	0,00	0,00		
		E	CSONTLEVES TÉSZTÁVAL	603,54	144,39	6,45	1,29	0,24	26,78	0,11	0,23		
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK	2 189,64	523,84	19,88	15,09	2,00	76,47	23,83	0,10		
			FŐTT VIRSLI	678,55	162,33	8,75	14,00	5,36	0,14	0,00	1,75		
		U	BANÁN	614,28	146,96	1,82	0,14	0,00	33,88	0,00	0,08		
			Összesen:	5 475,59	1 309,96	52,48	38,88	9,76	185,58	23,94	3,49		





2025.06.19. 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		
		MARGARIN	9,30	2,22	0,00	0,25	0,07	0,00	0,00	0,01		
		FŐTT TOJÁS	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	E	BABGULYÁS	1 531,97	366,50	18,43	19,57	5,06	29,52	0,01	0,18		
		DARÁSMETÉLT	2 352,36	562,77	10,66	24,42	3,00	74,42	15,98	0,35		
	U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		KENŐMÁJAS	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
		ZÖLDPAPRIKA	24,56	5,87	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Összesen:	5 511,82	1 318,61	48,71	56,21	12,04	153,70	15,99	2,35		
2025.06.20. péntek (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		JÉGCSAP RETEK	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	0,00	0,01		
		HALKRÉM	346,39	82,63	4,69	6,78	1,73	0,39	0,00	0,37		
		TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		





2025.06.20. péntek (00482) Gyermek (7-10 év)	E	Gödöllői sertésborda	1 858,84	444,70	29,52	22,85	4,70	29,84	0,04	0,90	  	
		VAJAS BURGONYA	789,57	188,30	5,06	2,24	0,54	36,90	0,00	0,12		
		PARADICSOM LEVES	810,00	193,78	4,51	5,55	0,67	31,26	9,99	0,54	 	
	U	SIMON KALÁCS - MÁKOS	740,53	177,16	3,31	1,98	0,81	36,05	8,96	0,14	  	
		Összesen:	5 495,55	1 313,89	59,56	43,20	10,16	170,11	18,99	2,91		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

