



Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025.05.19. hétfő (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori		T	KALÁCS	561,00	134,21	2,51	1,50	0,61	27,31	6,79	0,11		
			MINIDZSEM	241,65	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
		E	DARAGALUSKA LEVES	527,74	126,25	3,09	7,53	1,86	11,38	0,03	0,06		
			ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK	1 564,03	374,17	14,20	10,78	1,43	54,62	17,02	0,07		
			SERTÉS PÖRKÖLT	1 211,53	289,84	12,74	24,27	6,72	4,79	0,00	0,12		
			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	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,00	0,07		
			LÖNCS	329,11	78,74	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84		
			ZÖLDPAPRIKA	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	5 581,46	1 335,28	47,48	53,17	13,61	164,90	38,10	2,49		





2025.05.20. 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		
		JÉGCSAP RETEK	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	0,00	0,01		
		MAGYAROS 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		
		TEJSZÍNES-KUKORICÁS CSIRKE	1 157,59	276,93	22,97	13,91	3,29	14,71	0,00	0,18		
		PÁROLT RIZS	1 273,24	304,60	5,69	6,78	0,80	54,92	0,02	0,01		
	U	SACHER BRIÓS	1 446,28	346,00	8,20	10,40	1,70	54,00	0,00	0,00		
		Összesen:	5 391,56	1 289,83	47,17	51,80	11,48	157,09	0,02	0,83		
2025.05.21. 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		
		SZÁRAZ SZALÁMI	349,86	83,70	3,43	7,70	2,86	0,08	0,00	1,05		
	E	MÁJGALUSKA LEVES	648,32	155,10	11,24	3,16	1,18	20,18	0,00	0,16		
		FŐTT BURGONYA	717,36	171,62	5,00	0,40	0,04	36,80	0,00	0,02		
		PARAJ FŐZELÉK	948,13	226,82	7,15	12,46	1,68	21,48	0,00	0,12		
		FŐTT TOJÁS	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	U	KRÉMTÚRÓ	955,26	228,53	13,10	10,68	5,72	19,32	19,32	0,04		
		Összesen:	4 622,64	1 105,90	50,97	44,90	14,12	122,92	19,32	2,37		





2025.05.22. 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		
					HALKRÉM	346,39	82,63	4,69	6,78	1,73	0,39	0,00	0,37		
				E	Sárgaborsó leves isk	696,91	166,72	9,68	0,81	0,18	30,12	0,00	0,01		
					BRASSÓI APRÓPECSENYE HASÁBBAL	3 000,32	717,78	18,24	47,24	10,08	54,11	0,00	0,31		
				U	BANÁN	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
					Összesen:	5 228,59	1 250,61	39,90	55,75	12,06	145,20	0,00	1,33		
2025.05.23. 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		
					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		
					TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
				E	GULYÁSLEVES	1 574,63	376,70	14,70	22,01	5,67	29,53	0,04	0,19		
					MÁKOS METÉLT	1 933,38	462,54	13,32	18,50	3,59	60,14	13,58	0,36		
				U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		





2025.05.23. péntek (00482) Gyermekek (7-10	U	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		
		KÍGYÓUBORKA	14,73	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Összesen:	5 510,47	1 318,29	57,98	53,49	13,40	149,71	13,62	2,50		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

