



Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.													
	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. 04. 07. 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		
			LENCSEFŐZELÉK	1 565,31	374,48	16,04	16,55	3,27	40,06	0,00	0,03		
			SERTÉS PÖRKÖLT	1 140,26	272,79	11,99	22,84	6,32	4,51	0,00	0,11		
			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		
			JÉGCSAP RETEK	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	0,00	0,01		
			Összesen:	5 504,60	1 316,89	48,54	57,45	15,06	149,95	21,08	2,45		





2025. 04. 08. 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	 	
					ZÖLDPAPRIKA	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
					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	 	
					CSIRKEMELL KRÉMMÁRTÁSBAN	1 192,82	285,36	22,74	14,54	3,34	15,48	5,00	0,27	    	
					TÉSZTA KÖRET	1 474,46	352,74	10,50	11,66	1,49	51,03	0,00	0,43	 	
				U	TÚRÓS BUKTA	1 295,80	310,00	11,00	6,00	0,00	51,00	0,00	0,00	  	
					Összesen:	5 484,40	1 312,05	54,58	52,97	10,51	151,08	5,00	1,33		
2025. 04. 09. 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	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
					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	LEBBENCs LEVES	938,55	224,53	5,67	9,03	1,04	29,76	0,00	0,12	 	
					NATÚR SERTÉSKARAJ	1 022,06	244,51	19,54	16,66	3,68	3,87	0,00	0,19		
					MEGGYMÁRTÁS	787,05	188,29	3,68	3,70	1,79	33,82	8,79	0,03	 	
					PIRÍTOTT DARA	821,14	196,44	3,94	6,26	0,87	30,82	0,00	0,00		
				U	KRÉMTÚRÓ	955,26	228,53	13,10	10,68	5,72	19,32	19,32	0,04	 	
					Összesen:	5 508,46	1 317,81	55,01	57,28	16,70	142,47	28,11	2,13		





2025. 04. 10. csütörtök		(00482) Gyermekek (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	    		
	PARADICSOM LEVES	810,00	193,78	4,51	5,55	0,67	31,26	9,99	0,54	 		
	BRASSÓI APRÓPECSENYE HASÁBBAL	3 000,32	717,78	18,24	47,24	10,08	54,11	0,00	0,31			
	BANÁN	526,53	125,96	1,56	0,12	0,00	29,04	0,00	0,07			
	Összesen:	5 210,05	1 246,18	34,34	60,46	12,55	139,08	9,99	1,85			
2025. 04. 11. péntek		(00482) Gyermekek (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	1 399,67	334,85	13,06	19,57	5,04	26,25	0,03	0,17	  		
	HÁZI SAJTOS POGÁCSA	2 086,92	499,26	17,53	21,67	9,53	58,99	3,75	0,68	  		
U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	 		





2025. 04. 11. péntek	(00482) Gyermekek (7-10 évesek)	U	MARGARIN	27,90	6,67	0,00	0,74	0,20	0,00	0,00	0,04		
			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:	5 507,65	1 317,61	60,55	54,71	18,84	145,28	3,78	2,83		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

