



Tételes étlap 2025.04.28. - 2025.05.04.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025.04.28. 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	9,30	2,22	0,00	0,25	0,07	0,00	0,00	0,01		
			PÁRIZSI	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68		
			PARADICSOM LEVES	648,00	155,02	3,61	4,44	0,54	25,01	7,99	0,43		
			TARHONYÁS HÚS	2 764,66	661,40	22,01	39,57	8,33	53,51	0,00	0,55		
			CÉKLASALÁTA ÉDESÍTŐSZERREL	106,15	25,40	0,52	0,04	0,00	5,56	5,56	0,18		
			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		
			TRAPPISTA SAJT	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73		
			ZÖLDPAPRIKA	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		Összesen:	5 349,30	1 279,72	49,06	60,07	16,57	134,08	13,55	3,71			





2025.04.29. 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 ZSEMLEKOCKA	189,65	45,37	1,92	0,28	0,02	8,74	0,00	0,20			
	MEXIKÓI CSIRKERAGU	1 090,51	260,89	24,34	12,36	1,51	12,72	0,00	0,41			
	PÁROLT RIZS	1 527,89	365,52	6,83	8,14	0,96	65,90	0,02	0,01			
	ZELLERKRÉMLEVES	760,14	181,85	2,93	12,91	3,16	13,13	0,05	0,37			
	U NARANCS	207,73	49,70	0,72	0,24	0,00	10,20	0,00	0,01			
	Összesen:	4 764,90	1 139,93	47,49	44,40	8,29	135,24	0,07	1,97			
2025.04.30. 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			
E	TAVASZI LEVES	818,69	195,86	5,28	10,99	1,28	18,68	0,04	0,17			
	PAPRIKÁSBURGONYA VIRSLIVEL	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			
U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10			
Összesen:		4 670,70	1 117,40	43,62	39,88	9,30	143,49	13,43	4,18			





Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

