



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 24. 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		
			zöldséges felvágott baromfi	720,00	172,25	1,80	17,70	0,00	0,00	0,00	0,24		
			ZÖLDPAPRIKA	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	DARAGALUSKA LEVES	603,12	144,28	3,53	8,60	2,12	13,00	0,03	0,07		
			ZÖLDBAB FŐZELÉK	1 237,48	296,05	6,12	20,45	4,25	21,57	0,03	0,02		
			SERTÉS APRÓPECSENYE	1 222,71	292,51	11,50	26,48	6,72	1,70	0,00	0,13		
			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:	5 502,41	1 316,36	37,26	78,94	14,96	111,45	5,79	2,07		





2025. 03. 25. kedd	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	ZÖLDSÉGES HÚSPOGÁCSA	1 934,09	462,69	17,01	33,43	7,72	22,84	0,00	0,63		
			PÁROLT RIZS	1 145,91	274,14	5,12	6,10	0,72	49,42	0,01	0,00		
			TARHONYA LEVES	776,52	185,76	4,74	9,27	1,10	20,63	0,03	0,16		
		U	POGÁCSA	762,93	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79		
			Összesen:	5 512,76	1 318,82	34,76	65,12	13,86	146,86	16,24	2,27		
2025. 03. 26. szerda	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		
			TEJFÖLÖS BURGONYAFŐZELÉK	1 967,39	470,66	10,24	19,83	4,59	62,80	0,05	0,05		
			NUGGETS	35,08	8,39	0,00	0,93	0,11	0,00	0,00	0,00		
		U	BANÁN	614,28	146,96	1,82	0,14	0,00	33,88	0,00	0,08		
			Összesen:	4 609,87	1 102,84	34,09	30,55	7,10	171,77	0,16	1,69		





2025. 03. 27. 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	0,24	0,06	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	1 531,96	366,49	18,43	19,56	5,06	29,52	0,00	0,17		
		DARÁSMETÉLT	2 352,36	562,76	10,65	24,41	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		
		Összesen:	5 487,25	1 312,72	48,34	56,09	12,03	152,80	15,98	2,34		
2025. 03. 28. 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	0,00	0,78	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		
	E	DUBARRY SZELET	1 648,99	394,50	27,33	25,59	7,77	13,45	0,04	0,82		





2025. 03. 28. péntek	(00482) Gyermekek (7-10 évi korcsoport)	E	FŐTT BURGONYA	717,36	171,62	5,00	0,40	0,04	36,80	0,00	0,02		
			TAVASZI LEVES	744,26	178,05	4,80	9,99	1,16	16,98	0,04	0,15	  	
		U	SIMON KALÁCS - MÁKOS	740,53	177,16	3,31	1,98	0,81	36,05	8,96	0,14	  	
			Összesen:	5 147,75	1 231,28	57,60	48,54	13,21	139,33	9,04	2,34		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

