



| Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23. |                                         |   |                            |              |                |             |          |               |                |           |        |            |          |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---|----------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
|                                         | 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. 17.<br>hétfő                  | (00482)<br>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   |            |          |
|                                         |                                         |   | ZALAI FELVÁGOTT            | 437,22       | 104,60         | 7,56        | 7,98     | 5,11          | 0,51           | 0,00      | 0,60   |            |          |
|                                         |                                         | E | PARADICSOM LEVES           | 648,00       | 155,02         | 3,60        | 4,44     | 0,53          | 25,00          | 7,99      | 0,43   |            |          |
|                                         |                                         |   | TARHONYÁS HÚS              | 2 764,66     | 661,40         | 22,00       | 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   |            |          |
|                                         |                                         | U | 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:                  | 5 519,15     | 1 320,36       | 53,03       | 62,59    | 19,61         | 134,52         | 13,55     | 3,63   |            |          |





| 2025. 03. 18.<br>kedd<br>(00482)<br>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   | 24,33 | 12,36 | 1,51 | 12,72  | 0,00  | 0,40 |  |  |
|                                                                    |   | 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 | ALMA                       | 174,50   | 41,75    | 0,48  | 0,48  | 0,00 | 8,40   | 0,00  | 0,01 |  |  |
|                                                                    |   | Összesen:                  | 4 731,67 | 1 131,98 | 47,24 | 44,64 | 8,29 | 133,44 | 0,07  | 1,96 |  |  |
| 2025. 03. 19.<br>szerda<br>(00482)<br>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              | 818,68   | 195,85   | 5,28  | 10,98 | 1,27 | 18,67  | 0,04  | 0,16 |  |  |
|                                                                    |   | 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:                  | 4 670,69 | 1 117,39 | 43,62 | 39,87 | 9,29 | 143,48 | 13,43 | 4,17 |  |  |





| 2025. 03. 20.<br>csütörtök<br>(00482)<br>Gyermek (7-10 év) háromszori |                          |          |          |       |       |       |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| T                                                                     | HÁZI KÖRÖZÖTT ZÖLDSÉGGEL | 261,41   | 62,54    | 4,31  | 4,32  | 2,19  | 1,53   | 0,00 | 0,03 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|                                                                       | ZSEMLE                   | 526,81   | 126,03   | 5,34  | 0,77  | 0,07  | 24,28  | 0,00 | 0,56 |                                                                                                                                                                                 |  |  |
|                                                                       | E TOJÁS LEVES            | 521,94   | 124,86   | 3,31  | 9,53  | 1,39  | 6,39   | 0,00 | 0,06 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|                                                                       | SÁRGABORSÓ FŐZELÉK       | 1 427,24 | 341,45   | 13,89 | 14,38 | 1,77  | 38,88  | 0,04 | 0,02 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
|                                                                       | SERTÉS PÖRKÖLT           | 1 354,06 | 323,94   | 14,24 | 27,12 | 7,50  | 5,35   | 0,00 | 0,13 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|                                                                       | TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR   | 395,73   | 94,67    | 3,70  | 0,48  | 0,02  | 18,75  | 0,00 | 0,38 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|                                                                       | U FAHÉJAS TEKERCS        | 1 011,56 | 242,00   | 7,36  | 7,77  | 1,79  | 35,73  | 9,07 | 0,28 |                                                                                              |  |  |
| Összesen:                                                             |                          | 5 498,75 | 1 315,49 | 52,15 | 64,37 | 14,73 | 130,91 | 9,11 | 1,46 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| 2025. 03. 21.<br>péntek<br>(00482)<br>Gyermek (7-10 év) háromszori    |                          |          |          |       |       |       |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| T                                                                     | ZSEMLE                   | 526,81   | 126,03   | 5,34  | 0,77  | 0,07  | 24,28  | 0,00 | 0,56 |                                                                                                                                                                                 |  |  |
|                                                                       | TEJ - POHARAS            | 405,71   | 97,06    | 6,80  | 3,00  | 1,63  | 10,60  | 0,00 | 0,27 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
|                                                                       | JÉGCSAP RETEK            | 17,70    | 4,23     | 0,33  | 0,03  | 0,01  | 0,79   | 0,00 | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|                                                                       | KENŐMÁJAS                | 527,68   | 126,24   | 6,36  | 11,08 | 5,06  | 0,12   | 0,00 | 1,10 |      |  |  |
| E                                                                     | CSONTLEVES TÉSZTÁVAL     | 402,36   | 96,26    | 4,30  | 0,86  | 0,16  | 17,85  | 0,07 | 0,15 |                                                                                                                                                                           |  |  |





|                         |                                                |   |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|------------------------------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2025. 03. 21.<br>péntek | (00482)<br>Gyermekek (7-10<br>éves korcsoport) | E | PETREZSELYMES<br>BURGONYA     | 789,57   | 188,30   | 5,06  | 2,24  | 0,54  | 36,90  | 0,00  | 0,12 |  |  |
|                         |                                                |   | RÁNTOTT<br>CSIRKECOMBFILÉ     | 2 175,11 | 520,36   | 35,75 | 28,08 | 4,66  | 30,68  | 0,00  | 3,83 |  |  |
|                         |                                                | U | Őszibarackbefőtt,<br>hámozott | 660,66   | 158,05   | 0,90  | 0,00  | 0,00  | 38,16  | 38,16 | 0,01 |  |  |
|                         |                                                |   | Összesen:                     | 5 505,60 | 1 316,53 | 64,84 | 46,06 | 12,13 | 159,38 | 38,23 | 6,05 |  |  |

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....  
Élelmezés vezető

