



Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

	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. 03. 31. hétfő	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T	Baconos csavart	756,58	181,00	7,50	4,40	0,00	24,40	0,00	0,00		
		E	ZÖLDBORSÓ LEVES	902,03	215,80	7,14	9,64	1,12	24,83	2,87	0,09		
			BOLOGNAI SPAGETTI	2 832,92	677,73	30,89	35,23	12,19	58,44	4,56	1,84		
		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	0,24	0,06	0,00	0,00	0,01		
			TRAPPISTA SAJT	466,32	111,56	8,31	8,43	5,35	0,48	0,00	0,72		
			ZÖLDPAPRIKA	24,56	5,87	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	5 518,52	1 320,21	59,54	58,80	18,79	133,33	7,43	3,22		
2025. 04. 01. 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		
			TOJÁSKRÉM	382,07	91,41	3,18	7,81	1,97	1,98	0,00	0,49		
		E	FRANKFURTI TOKÁNY	1 758,88	420,78	17,76	35,24	10,88	7,67	0,00	0,96		
			PÁROLT RIZS	1 273,24	304,60	5,69	6,78	0,80	54,92	0,02	0,01		
			GYÜMÖLCSKRÉMLEVE S	556,55	133,15	2,05	3,55	1,96	22,39	16,94	0,03		
		U	KÖRTE	265,82	63,59	0,48	0,36	0,00	14,40	0,00	0,01		
			Összesen:	4 763,37	1 139,56	34,50	54,51	15,68	125,64	16,96	2,06		





2025. 04. 02. 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			
	GÉPSONKA	196,43	46,99	6,78	2,13	0,73	0,12	0,00	0,33			
	KÍGYÓUBORKA	14,73	3,52	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,00			
	E CSONTLEVES TÉSZTÁVAL	402,36	96,26	4,30	0,86	0,16	17,85	0,07	0,15			
	TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49			
	PARADICSOMOS BURGONYAFŐZELÉK	1 619,59	387,46	5,27	19,17	2,20	48,09	14,99	0,31			
	HÚSPOGÁCSA	1 519,05	363,41	15,39	25,34	6,64	18,00	0,00	0,54			
	U GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10			
	Összesen:	5 226,12	1 250,26	44,92	52,56	11,31	147,40	28,06	2,61			
2025. 04. 03. 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			
	SAJTKRÉM	252,90	60,50	2,36	4,58	2,46	2,44	0,00	0,35			
	JÉGCSAP RETEK	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	0,00	0,01			
	NAPRAFORGÓ MAG	243,66	58,29	2,24	4,90	0,52	1,23	0,00	0,00			





2025. 04. 03. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év)	E	TAVASZI LEVES	744,26	178,05	4,80	9,99	1,16	16,98	0,04	0,15	  	
			RAKOTT ZÖLDBAB	2 384,57	570,47	19,95	30,40	9,27	53,32	0,00	0,15	 	
		U	KIFLI	536,96	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76	  	
			MINIDZSEM	241,65	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
			Összesen:	4 948,51	1 183,84	40,79	53,27	14,98	133,75	14,30	1,98		
2025. 04. 04. péntek	(00482) Gyermekek (7-10 év) háromszori	T	TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			PIZZÁS CSIGA	1 295,80	310,00	5,51	17,68	9,47	31,12	0,00	0,00	  	
		E	Fejtett bableves	1 144,23	273,74	8,74	14,14	1,66	27,58	0,03	0,10	  	
			TÚRÓS DERELYE	1 646,25	393,84	6,88	38,32	0,70	20,15	9,74	0,74	  	
		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		
			ZALAI FELVÁGOTT	437,22	104,60	7,56	7,98	5,11	0,51	0,00	0,60	 	
			ZÖLDPAPRIKA	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	5 489,89	1 313,37	41,19	82,23	18,71	115,14	9,77	2,28		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

