



Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhid rát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025.05.26. hétfő	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T	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		
			ZÖLDPAPRIKA	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		E	TAVASZI LEVES	744,26	178,05	4,80	9,99	1,16	16,98	0,04	0,15		
			TÉSZTA KÖRET	1 474,46	352,74	10,50	11,66	1,49	51,03	0,00	0,43		
			Savanyú sertés vetrece	1 545,76	369,80	14,21	31,34	9,60	7,31	0,00	0,26		
		U	KIFLI	536,96	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
			KOCKASAJT	135,24	32,20	3,34	2,40	1,57	0,40	0,00	0,56		
					Összesen:	5 277,49	1 262,40	51,01	63,43	16,78	121,48	0,04	3,18





2025.05.27. 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	 	
			MARGARIN	93,00	22,25	0,01	2,45	0,67	0,01	0,00	0,13		
			FŐTT TOJÁS	276,17	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
		E	BROKKOLIKRÉM LEVES	776,28	185,71	4,07	14,00	4,00	10,85	0,04	0,26	  	
			ZSEMLEKOCKA	158,04	37,81	1,60	0,23	0,02	7,28	0,00	0,17	 	
			RÁNTOTT HAL	1 242,41	297,23	22,47	11,83	2,34	23,94	0,00	0,75	  	
			PÁROLT RIZS	1 400,56	335,06	6,26	7,46	0,88	60,41	0,02	0,01	 	
		U	ALMA	174,50	41,75	0,48	0,48	0,00	8,40	0,00	0,01		
			Összesen:	4 647,77	1 111,91	45,63	42,02	9,22	135,41	0,06	2,03		
2025.05.28. 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	139,50	33,37	0,01	3,68	1,00	0,02	0,00	0,20		
			ZALAI FELVÁGOTT	582,96	139,46	10,08	10,64	6,81	0,68	0,00	0,80	 	
			KÍGYÓUBORKA	14,73	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
			CSONTLEVES TÉSZTÁVAL	482,83	115,51	5,16	1,03	0,19	21,42	0,08	0,18	  	
			TÖKFŐZELÉK	1 232,34	294,82	5,96	16,62	3,84	29,98	0,00	0,07	 	
			CSIRKEMELL CORNFLAKES BUNDÁBAN	70,17	16,79	0,00	1,86	0,21	0,00	0,00	0,00		





25.05.		(	00482	U	TEJBERIZS	2 060,74	493,00	3,50	2,90	1,90	19,10	10,00	0,25		
					Összesen:	5 658,60	1 353,74	35,35	37,93	14,17	122,74	10,08	2,73		
2025.05.29.	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	 	
					ZÖLDSÉGES VAJKRÉM	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
					NAPRAFORGÓ MAG	24,36	5,82	0,22	0,49	0,05	0,12	0,00	0,00		
				E	RESZELTTÉSZTA LEVES	628,20	150,29	2,88	8,93	1,07	14,43	0,00	0,08	 	
					SERTÉS GYUVECS	2 589,46	619,48	18,27	33,11	10,17	61,34	0,00	0,15	 	
				U	FÁNK	1 421,20	340,00	5,90	18,70	4,84	39,00	21,10	0,00	  	
					Összesen:	5 507,55	1 317,58	33,11	70,00	20,07	139,57	21,10	0,79		
2025.05.30.	péntek	(00482)	Gyermek (7-10 év) háromszori	T	TEJ - POHARAS	405,71	97,06	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
					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		
					TRAPPISTA SAJT	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73	 	
				E	LENCSELEVES	1 126,74	269,56	11,42	10,60	1,27	32,02	0,07	0,11	  	
					SPENÓTOS GALUSKA	1 904,88	455,71	16,64	23,54	8,36	44,32	0,00	0,58	  	
				U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	 	
					KENŐMÁJAS	395,77	94,68	4,77	8,31	3,80	0,09	0,00	0,83	   	
					Összesen:	5 399,55	1 291,75	58,62	56,65	20,89	136,08	0,07	3,71		



Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

