



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.													
	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. 05. 12. 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	2,88	0,10		
			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	0,25	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:	5 518,54	1 320,22	59,54	58,81	18,81	133,33	7,44	3,24		
2025. 05. 13. 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	DEBRECENI TOKÁNY	1 571,72	376,01	16,14	31,61	7,05	7,10	0,00	0,76		
			PÁROLT RIZS	1 273,24	304,60	5,69	6,78	0,80	54,92	0,02	0,01		
			GYÜMÖLCSKRÉMLEVES	556,55	133,15	2,05	3,55	1,96	22,39	16,94	0,03		
		U	KÖRTE	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 642,66	1 110,69	33,00	50,97	11,85	128,67	16,96	1,86		





2025. 05. 14. szerda (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori												
2025. 05. 15. 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	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	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E	CSONTLEVES TÉSZTÁVAL	402,36	96,26	4,30	0,86	0,16	17,85	0,07	0,15		
		PARADICSOMOS HÚSGOMBÓC	2 571,61	615,22	19,51	35,71	7,88	53,38	9,99	0,75		
		FŐTT BURGONYA	717,36	171,62	5,00	0,40	0,04	36,80	0,00	0,02		
	U	GYÜMÖLCS JOGHURT	359,48	86,00	2,90	1,20	0,80	15,10	13,00	0,10		
		Összesen:	4 881,78	1 167,90	44,14	43,55	10,35	148,05	23,06	2,05		
2025. 05. 15. 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	243,67	58,29	2,25	4,90	0,52	1,23	0,00	0,00		
	E	KÖMÉNYES LEVES	930,53	222,61	3,69	14,66	1,74	18,80	0,00	0,09		





2025. 05. 15. csütörtök	(00482) Gyermekek (7-10 év) háromszori	E	RAKOTT KARFIOL	2 255,45	539,58	21,21	30,73	9,53	43,99	0,04	0,37		
		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:	5 005,67	1 197,51	40,95	58,27	15,82	126,24	14,30	2,14		
2025. 05. 16. 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		
			MEGGYES NUDLI	1 089,47	260,64	1,33	3,13	0,36	16,02	6,49	0,25		
		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:	4 933,11	1 180,17	35,64	47,04	18,37	111,01	6,52	1,79		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

