



Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.													
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025.06.02. hétfő (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori		T	KALÁCS	561,00	134,21	2,51	1,50	0,61	27,31	6,79	0,11		
			MINIDZSEM	241,65	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
		E	TAVASZI LEVES	744,26	178,05	4,80	9,99	1,16	16,98	0,04	0,15		
			FEJTETT BABFŐZELÉK	1 146,75	274,35	10,10	11,71	2,48	32,03	0,04	0,02		
			SERTÉS PÖRKÖLT	1 282,79	306,89	13,49	25,69	7,11	5,07	0,00	0,12		
			KENYÉR	493,66	118,10	4,50	0,36	0,13	24,07	0,00	0,59		
			VAJAS GALUSKA	213,01	50,96	1,87	1,09	0,29	8,44	0,00	0,04		
		U	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		
			ZÖLDPAPRIKA	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
				Összesen:	5 523,93	1 321,52	49,86	55,78	13,25	153,47	21,13	2,05	





2025.06.03. 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		
			SAJTKRÉM	168,60	40,34	1,57	3,06	1,64	1,63	0,00	0,24		
			JÉGCSAP RETEK	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	0,00	0,01		
			NAPRAFORGÓ MAG	487,33	116,59	4,49	9,80	1,04	2,47	0,00	0,00		
		E	TOJÁS LEVES	521,94	124,86	3,31	9,53	1,39	6,39	0,00	0,06		
			Eszterházi csirketokány	1 163,79	278,42	27,57	13,67	2,88	10,95	0,00	0,28	   	
			PÁROLT RIZS	1 145,91	274,14	5,12	6,10	0,72	49,42	0,01	0,00	 	
		U	KAKAÓS CSIGA	1 446,28	346,00	4,90	16,80	0,00	41,30	0,00	0,00	  	
			Összesen:	5 478,36	1 310,61	52,63	59,76	7,75	137,23	0,01	1,15		
2025.06.04. 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	186,00	44,50	0,01	4,90	1,33	0,03	0,00	0,27		
			SZÁRAZ SZALÁMI	349,86	83,70	3,43	7,70	2,86	0,08	0,00	1,05	  	
		E	RIZSLEVES	813,56	194,63	2,89	9,50	1,11	24,22	0,00	0,00		
			PARADICSOMOS KÁPOSZTA	1 083,83	259,28	5,66	11,98	1,40	31,79	6,00	0,48		
			NATÚR SERTÉSKARAJ	1 022,06	244,51	19,54	16,66	3,68	3,87	0,00	0,19		
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		U	KÖRTE	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,00		
			Összesen:	4 809,06	1 150,48	42,10	52,57	10,49	125,71	6,00	3,04		





2025.06.05. csütörtök (00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	T	LEKVÁROS TÁSKA	1 426,17	341,19	3,78	18,27	4,87	39,98	20,91	0,67	    	
	E	BUDAPEST RAGU	1 583,75	378,88	16,21	29,15	6,74	12,45	0,00	0,13		
		PETREZSELYMES BURGONYA	631,65	150,64	4,04	1,79	0,43	29,52	0,00	0,09		
		KARALÁBÉLEVES	925,74	221,47	4,25	14,65	1,71	17,90	0,03	0,15	   	
	U	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		
		TRAPPISTA SAJT	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,48	 	
		Összesen:	5 498,00	1 314,83	39,17	72,70	18,06	124,46	20,94	2,21		
2025.06.06. 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		
		POGÁCSA	762,93	182,52	2,46	13,10	3,58	13,48	0,00	0,79	    	
	E	Frankfurti leves	1 878,43	449,39	17,75	35,77	11,17	13,70	0,05	2,53	   	
		ALMÁS-FAHÉJAS GOMBÓC	542,66	129,83	4,34	9,19	1,15	18,23	0,18	0,58	   	
	U	BANÁN	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
		Összesen:	4 247,89	1 016,25	33,30	61,21	17,53	92,31	0,23	4,25		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES -
Élelmezés vezető

