Tételes étlap 2026.06.01. - 2026.06.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 06. 01. 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	ZÖLDSÉGLEVES TÉSZTÁVAL*	568,84	136,09	4,80	5,35	0,64	16,98	0,04	0,15		
			FEJTETT BABFŐZELÉK*	1 046,98	250,47	11,16	6,86	1,46	35,98	0,04	0,01		
			SERTÉS PÖRKÖLT*	1 218,85	291,59	14,67	23,91	7,37	4,12	0,11	0,14		
			KENYÉR	548,52	131,23	5,00	0,40	0,15	26,75	0,00	0,66		
		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	0,01	0,13		
			CSIRKEMELL SONKA	163,04	39,01	6,66	0,42	0,16	2,10	0,00	0,69		
			SÖRRETEK	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	0,20	0,01		
			Összesen:	4 986,39	1 192,92	50,58	41,69	11,14	152,58	21,45	2,46		

2026. 06. 02. 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	337,20	80,67	3,14	6,11	3,28	3,25	0,00	0,47		
			ZÖLDPAPRIKA	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			NAPRAFORGÓ MAG	243,67	58,29	2,25	4,90	0,52	1,23	0,27	0,00		
		E	VEGYES GYÜMÖLCSLEVES*	725,43	173,55	2,52	4,34	2,27	30,14	17,64	0,35		
			ZÖLDSÉGES RIZSESHÚS*	1 747,28	418,01	23,69	11,55	2,90	54,30	0,11	0,23		
			CÉKLASALÁTA ÉDESÍTŐSZERREL	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	6,95	0,23		
		U	TÚRÓS BUKTA	1 295,80	310,00	11,00	6,00	0,00	51,00	0,00	0,00		
			Összesen:	5 033,45	1 204,17	48,96	33,81	9,04	172,06	24,97	1,84		
2026. 06. 03. 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	0,01	0,13		
			SZÁRAZ SZALÁMI	349,86	83,70	3,43	7,70	2,86	0,08	0,00	1,05		
			KÍGYÓUBORKA	14,73	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	RIZSLEVES*	816,94	195,44	3,80	9,19	2,28	24,22	0,00	0,20		
			ZÖLDBORSÓ FŐZELÉK*	1 266,72	303,04	11,15	6,04	0,92	50,78	17,05	0,07		
			HÚSPOGÁCSA*	1 096,41	262,30	19,65	12,03	3,02	18,51	0,00	0,59		
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		

2026. 06. 03	(00482)	U	Tejberizs szórattal*	1 625,46	388,87	11,26	3,11	1,64	78,50	15,98	0,21		
			Összesen:	6 284,60	1 503,50	59,57	41,93	11,50	220,33	33,04	3,31		
2026. 06. 04. csütörtök	(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		
			SAJTOS PEREC	1 208,02	289,00	15,00	11,00	6,80	50,00	0,00	1,70		
		E	ANANÁSZOS CSIRKERAGU*	737,32	176,29	20,75	5,72	0,84	10,73	8,14	0,39		
			PÁROLT BULGUR	1 142,03	273,21	8,60	4,64	0,59	53,11	0,77	0,03		
			KARFIOLLEVES*	516,83	123,64	3,97	5,42	0,66	14,69	0,05	0,10		
		U	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	0,03	0,27		
			TRAPPISTA SAJT	777,21	185,94	13,85	14,05	8,93	0,80	0,00	1,21		
			KÁPIA PAPRIKA	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Összesen:	5 538,63	1 324,93	74,62	49,59	20,86	166,05	8,99	4,53		

2026. 06. 05. péntek	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**T**	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		
		E	RAGULEVES*	1 397,07	334,23	16,98	19,51	7,45	22,63	0,05	0,26		
			KAKAÓS CSIGA*	2 662,12	636,87	17,26	16,98	6,16	104,40	30,48	0,24		
		U	Szilva	503,31	120,41	1,40	0,34	0,00	26,20	0,00	0,02		
			ZABRUDI	606,71	145,15	2,96	7,89	2,88	15,41	4,77	0,08		
			Összesen:	6 091,79	1 457,37	48,71	53,80	20,36	193,01	35,30	1,99		

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető