Tételes étlap 2026.05.11. - 2026.05.17.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 05. 11. 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	BOLOGNAI SPAGETTI*	2 357,49	563,99	34,68	21,31	8,36	57,66	0,03	1,54		
			ZÖLDBORSÓ LEVES*	774,09	185,19	7,52	5,51	0,66	26,14	3,03	0,10		
		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		
			LÖNCS	329,11	78,74	4,14	6,60	2,44	0,60	0,00	0,84		
			KÁPIA PAPRIKA	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Összesen:	4 875,78	1 166,46	59,49	41,13	12,21	134,90	3,07	3,17		
2026. 05. 12. 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	0,03	0,49		
		E	HENTES TOKÁNY*	812,93	194,48	15,57	11,31	2,93	7,39	0,00	0,28		
			PÁROLT RIZS*	1 203,08	287,82	5,69	4,92	0,59	54,92	0,02	0,01		
			VEGYES GYÜMÖLCSLEVES*	725,43	173,55	2,52	4,34	2,27	30,14	17,64	0,35		
		U	ALMA	436,24	104,36	1,20	1,20	0,00	21,00	0,00	0,03		
			ZABRUDI	606,71	145,15	2,96	7,89	2,88	15,41	4,77	0,08		
			Összesen:	4 693,27	1 122,80	36,46	38,24	10,71	155,12	22,46	1,80		

2026. 05. 13. 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		
			GÉPSONKA	196,43	46,99	6,78	2,13	0,73	0,12	0,00	0,33		
			SÖRRETEK	17,70	4,23	0,33	0,03	0,01	0,79	0,20	0,01		
		E	TARHONYA LEVES*	718,23	171,83	4,61	8,58	2,16	18,94	0,12	0,31		
			TELJES KIÖRLÉSŰ KENYÉR	494,67	118,34	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			LENCSEFŐZELÉK	1 841,54	440,56	18,87	19,47	3,85	47,13	0,00	0,03		
			SERTÉS PÖRKÖLT*	1 218,85	291,59	14,67	23,91	7,37	4,12	0,11	0,14		
		U	PUDING	388,74	93,00	1,20	2,40	1,60	16,40	13,00	0,07		
			Összesen:	5 495,97	1 314,82	56,44	60,35	16,50	135,23	13,44	2,07		
2026. 05. 14. 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		
			CSICSERIBORSÓ KRÉM	208,50	49,88	2,37	2,88	0,43	4,29	0,06	0,28		
		E	ZÖLDSÉGLEVES TÉSZTÁVAL*	568,84	136,09	4,80	5,35	0,64	16,98	0,04	0,15		

2026. 05. 14. csütörtök	(00482) Gyermek (7-10 év) háromszori	**E**	PÁROLT BULGUR	1 142,03	273,21	8,60	4,64	0,59	53,11	0,77	0,03	
			CSIRKERAGU JÓASSZONY MÓDRA	676,74	161,90	25,07	5,70	0,78	2,38	0,08	0,22	
		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	
			PÁRIZSI	267,37	63,96	3,57	5,46	2,06	0,06	0,00	0,68	
			ZÖLDPAPRIKA	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
			Összesen:	4 127,67	987,48	55,46	30,56	5,97	126,31	0,98	2,75	
2026. 05. 15. 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	
			PIZZÁS CSIGA	1 295,80	310,00	5,51	17,68	9,47	31,12	0,00	0,00	
		E	PALÓCLEVES	1 559,90	373,18	14,54	28,15	8,29	15,03	0,10	0,16	
			ÍZES BUKTA*	2 773,97	663,63	17,24	16,05	5,60	113,03	39,00	0,30	
		U	ZSEMLE	526,81	126,03	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56	
			KENŐMÁJAS	527,69	126,24	6,36	11,08	5,07	0,12	0,00	1,10	
			KÍGYÓUBORKA	14,73	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01	
			Összesen:	7 104,61	1 699,67	56,09	76,76	30,13	194,69	39,10	2,40	

Az étlaptervezés jogát fenntartjuk!

FILÓ ÁGNES - .....
Élelmezés vezető