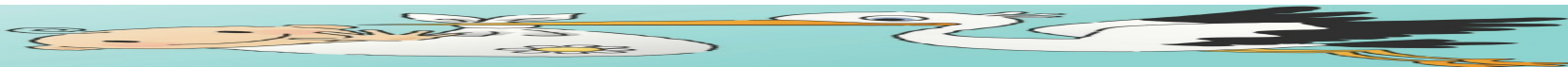
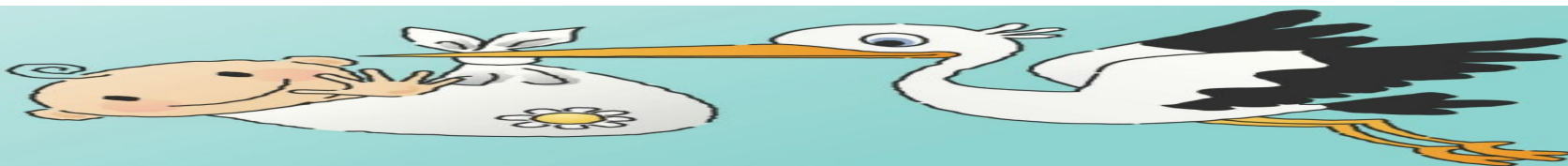


Tételes étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

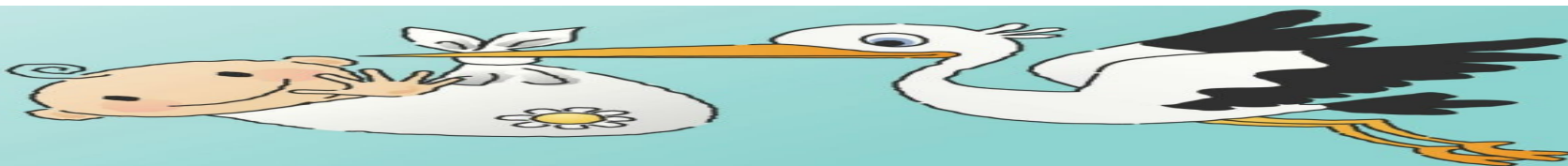
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 10. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Karottakrém	68,09	16,29	0,10	1,48	0,40	0,58	0,03	0,10		
			Teljeskiőrlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00		
			Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,22	0,83	0,60	0,00		
		T	Alma, Körte	104,40	24,98	0,24	0,21	0,00	5,70	0,00	0,00		
		E	Tavaszi rizses csirke	1 211,95	289,94	15,82	8,14	1,27	37,84	0,00	0,27		
			Uborka saláta	30,33	7,26	0,27	0,03	0,00	1,43	0,80	0,20		
			Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U	Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Kókuszos zabkása gyümölcsöntettel	904,38	216,36	7,57	10,58	7,63	22,19	9,86	0,23		
			Összesen:	3 288,07	786,63	34,15	25,92	12,58	103,13	18,21	1,01		
2025. 03. 11. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Párizsikrém	146,26	34,99	1,29	3,11	1,02	0,38	0,00	0,31		
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	0,00	0,49		





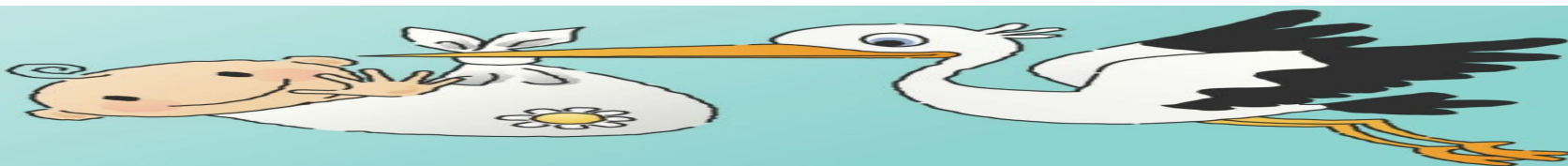
2025. 03. 11. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Paradicsom	9,70	2,32	0,10	0,02	0,00	0,40	0,00	0,00		
		T	Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		E	Rakott kelkáposzta zabpehellyel	1 110,01	265,55	17,36	11,63	1,60	19,08	1,65	0,41	 	
			Túró Rudi (Lotti)	444,67	106,38	4,35	5,46	4,33	9,30	5,89	0,02	 	
		U	Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Házi csirkemájkrém	140,23	33,55	2,66	2,24	0,66	0,62	0,00	0,15		
			Rozsos kenyér	430,42	102,97	4,04	0,72	0,12	19,96	0,00	0,47	  	
			Jégcsap retek	6,30	1,51	0,12	0,01	0,00	0,22	0,00	0,01		
			Összesen:	3 135,93	750,22	37,58	27,95	10,85	82,54	14,46	2,07		
2025. 03. 12. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kakaó	440,40	105,36	4,90	4,60	3,26	10,58	10,41	0,20	 	
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Házi sajtkrém	176,09	42,13	2,35	3,46	1,68	0,29	0,00	0,24	 	
			Teljeskiőrlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00		
			Kaliforniai paprika	12,60	3,01	0,14	0,01	0,00	0,47	0,00	0,00		
		T	Cékla, alma	78,09	18,68	0,38	0,20	0,00	4,04	0,00	0,04		
		E	Rácos halfilé	1 355,96	324,39	13,86	11,26	1,58	37,32	0,00	0,30	  	
			Almakompót	49,29	11,79	0,15	0,15	0,00	2,68	0,10	0,00		
		U	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		





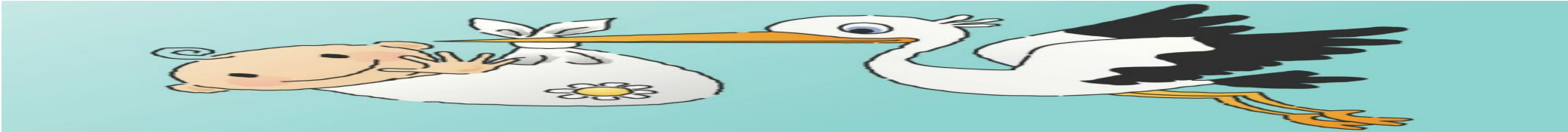
2025. 03. 12. szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)		U	Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Házi szárnyashúskrém	120,60	28,85	2,14	1,95	0,28	0,52	0,00	0,13		
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	0,00	0,49		
			Lilahagyma	16,54	3,96	0,12	0,01	0,22	0,83	0,60	0,00		
			Összesen:	3 540,75	847,06	36,75	27,19	10,20	108,49	18,03	1,60		
2025. 03. 13. csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Kávés tej cukor nélkül	351,76	84,15	4,51	4,20	3,00	6,92	6,90	0,20		
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Csirkemell sonka Valdor 1,8gr	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22		
			Vaj 80%	156,50	37,44	0,05	4,00	1,69	0,03	0,00	0,00		
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	0,00	0,49		
			Kígyóuborka	5,00	1,20	0,10	0,01	0,00	0,17	0,00	0,00		
		T	Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			Keksz	173,21	41,44	0,98	0,68	0,20	7,80	1,85	0,10		
		E	Tojáspörkölt	443,49	106,10	6,16	8,11	1,68	1,41	0,00	0,26		
			Tejfölös céklafőzelék	652,97	156,21	5,45	4,94	1,55	20,72	2,77	0,51		
			Alma, Mandarin	95,70	22,89	0,33	0,21	0,00	5,04	0,00	0,00		
		U	Tej 2,8%	234,08	56,00	3,00	2,80	2,00	4,60	4,60	0,13		





2025. 03. 13. csütörtök (00480) Gyermekek (1-3 év)		U	Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Köleskörözött lenmaggal	162,09	38,78	0,73	2,24	0,32	3,75	0,13	0,11	 	
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	0,00	0,49	 	
			Paradicsom	9,70	2,32	0,10	0,02	0,00	0,40	0,00	0,00		
			Összesen:	3 329,48	796,52	32,01	29,51	11,17	98,00	16,27	2,52		
2025. 03. 14. péntek (00480) Gyermekek (1-3 év)		R	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Tojásos tejszínes sajtkrém	226,06	54,08	1,75	4,93	2,60	0,50	0,05	0,16	    	
			Rozsos kenyér	430,42	102,97	4,04	0,72	0,12	19,96	0,00	0,47	  	
			Lilahagyma	8,27	1,98	0,06	0,01	0,11	0,42	0,30	0,00		
		T	Alma, Körte	104,40	24,98	0,24	0,21	0,00	5,70	0,00	0,00		
		E	Paprikás csirke tésztával	1 196,97	286,36	17,35	9,55	1,52	32,15	0,00	0,67	  	
			Uborka saláta	30,33	7,26	0,27	0,03	0,00	1,43	0,80	0,20		
			Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U	Kakaó	440,40	105,36	4,90	4,60	3,26	10,58	10,41	0,20	 	
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Liga margarin, 20%-os	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08		





2025. 03. 14.	(00480) Gyermek /1 2 3 4 5	U	Kifli vizes 60g	278,48	66,62	2,25	0,55	0,75	12,73	0,00	0,38		
			Zöldpaprika	8,40	2,01	0,12	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Összesen:	3 211,07	768,21	35,72	26,54	11,76	94,96	18,48	2,37		

.....

BÖLCS.VEZ.

.....

GYERMEKORVOS

.....

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

