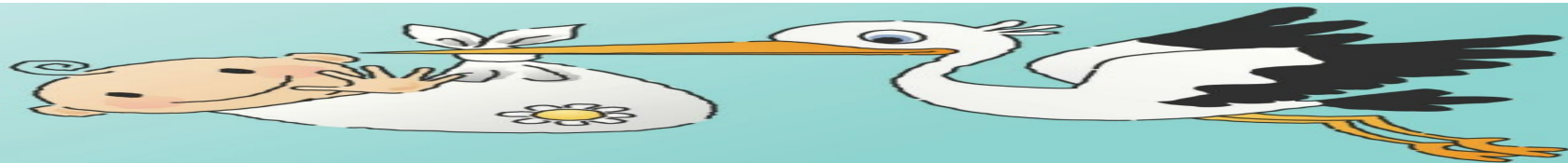


Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

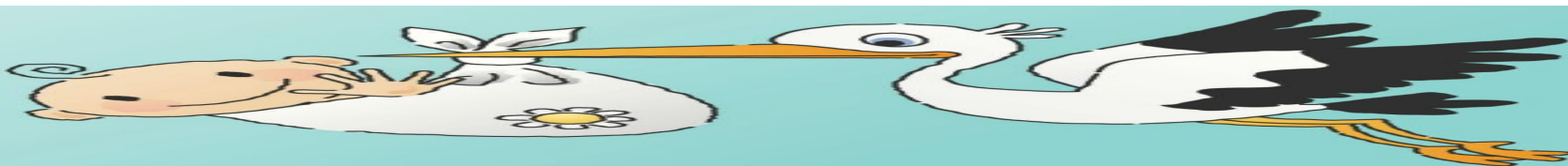
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 17. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Gyümölcs tea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Házi pástétó lenmaggal	155,04	37,09	1,70	3,08	0,82	0,24	0,00	0,16		
			Teljeskiőrlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00		
			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	Temesvári pulykaragu bulgurral	1 059,87	253,56	16,33	7,11	1,07	25,29	0,13	0,62		
			Alma, Körte	104,40	24,98	0,24	0,21	0,00	5,70	0,00	0,00		
		U	Kávés tej cukor nélkül	351,76	84,15	4,51	4,20	3,00	6,92	6,90	0,20		
			Gyümölcs tea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Kockasajt (Lotti natúr)	201,46	48,20	2,67	4,00	2,37	0,32	0,00	0,44		
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	0,00	0,49		
			Jégcsap retek	6,30	1,51	0,12	0,01	0,00	0,22	0,00	0,01		
			Összesen:	3 257,71	779,36	38,62	24,42	10,44	95,05	13,95	2,13		





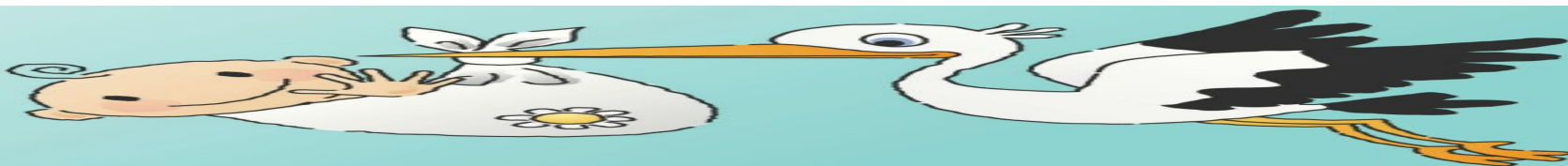
2025. 03. 18. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kávés tej cukor nélkül	351,76	84,15	4,51	4,20	3,00	6,92	6,90	0,20	 	
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Vajkrém Hajdú 20gr	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00		
			Rozsos kenyér	430,42	102,97	4,04	0,72	0,12	19,96	0,00	0,47	  	
			Zöldpaprika	8,40	2,01	0,12	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00		
		T	Alma, Mandarin	95,70	22,89	0,33	0,21	0,00	5,04	0,00	0,00		
		E	Pulyka aprópecsenye	428,55	102,52	8,78	5,65	0,86	1,53	0,00	0,22		
			Sütőtökfőzelék	639,50	152,99	4,10	3,33	1,34	25,58	3,09	0,20	 	
			Meggyes piskóta	324,75	77,69	2,36	1,52	0,38	13,26	6,00	0,04	 	
		U	Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Tavaszi felvágott Kométa	92,03	22,02	1,24	1,75	0,66	0,28	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	 	
			Kaliforniai paprika	12,60	3,01	0,14	0,01	0,00	0,47	0,00	0,00		
			Összesen:	3 276,95	783,94	29,09	29,74	12,04	95,25	16,01	1,84		





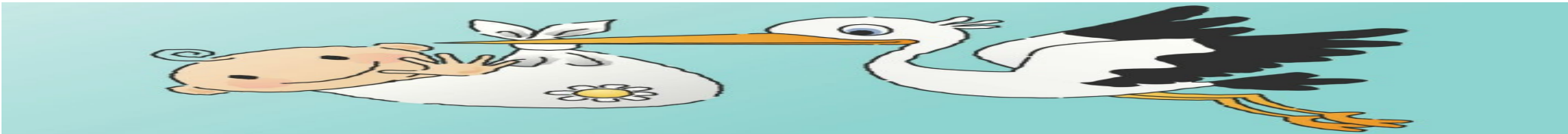
2025. 03. 19. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
2025. 03. 20. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Zalaikrém házi	151,85	36,33	1,59	3,22	1,06	0,19	0,00	0,32		
			Kifli vizes 60g	556,95	133,24	4,50	1,10	1,49	25,45	0,00	0,76		
2025. 03. 19. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Paradicsom	9,70	2,32	0,10	0,02	0,00	0,40	0,00	0,00		
			T Narancslé 100% Happy day	213,93	51,18	0,65	0,18	0,00	10,90	0,00	0,00		
2025. 03. 20. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	E	Csirkemájvagdalt tojáskockával	474,72	113,57	9,36	2,39	0,75	13,05	0,00	0,51		
			Zelleres burgonyafőzelék	865,32	207,01	5,44	7,60	1,52	26,59	1,84	0,34		
2025. 03. 19. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	E	Alma, Kiwi	104,40	24,98	0,42	0,30	0,00	5,49	0,00	0,01		
			U Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
2025. 03. 20. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Túrókrém zöldhagymával	123,87	29,63	2,62	1,65	0,63	0,81	0,00	0,11		
			Teljeskiőrlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00		
2025. 03. 19. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Zöldpaprika	8,40	2,01	0,12	0,03	0,00	0,30	0,00	0,00		
			Összesen:	3 383,52	809,45	34,59	21,72	8,51	113,54	8,76	2,25		
2025. 03. 20. csütörtök	(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		
2025. 03. 19. szerda	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Lapkasajt (Hajdú-Kőröstej)	156,26	37,38	3,17	2,15	1,17	1,20	0,46	0,19		
			Liga margarin, 20%-os	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08		





2025. 03. 20. csütörtök	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	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, Körte	104,40	24,98	0,24	0,21	0,00	5,70	0,00	0,00		
			Fánk(különféle)	748,52	179,07	6,55	1,18	0,19	35,35	4,00	0,05	  	
		E	Sült csirkecomb	318,62	76,22	10,51	3,56	0,77	0,39	0,00	0,22		
			Zöldborsófőzelék	801,90	191,84	10,73	5,15	1,06	24,54	1,38	0,21	 	
			Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Gyümölcs tea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Csicseriborsókrém fűszeresen	111,56	26,69	1,38	2,58	0,32	2,57	0,62	0,15	   	
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	0,00	0,49	 	
			Kaliforniai paprika	12,60	3,01	0,14	0,01	0,00	0,47	0,00	0,00		
			Összesen:	3 930,92	940,40	47,90	25,60	10,15	131,28	20,28	2,29		
2025. 03. 21. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Kávés tej cukor nélkül	351,76	84,15	4,51	4,20	3,00	6,92	6,90	0,20	 	
			Gyümölcs tea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Halkrém	242,27	57,96	2,06	5,38	1,42	0,23	0,01	0,17	  	
			Teljeskiórlású 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		





2025. 03. 21. péntek	(00480) Gyermekek (1-3 év)	T	Almalé 100% Happy day	244,41	58,47	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	0,01		
		E	Tojásomlett	549,30	131,41	6,60	8,92	2,62	5,42	0,92	0,31	  	
			Parajfőzelék	534,58	127,89	5,46	5,34	1,29	13,80	1,84	0,39	  	
			Alma, Narancs	90,60	21,67	0,30	0,18	0,00	4,65	0,00	0,01		
		U	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		
			Padlizsánkrém lenmaggal	52,44	12,55	0,35	0,68	0,08	1,21	0,01	0,14	 	
			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:	3 382,78	809,27	32,28	30,28	11,81	99,22	17,20	1,92		

.....

BÖLCS.VEZ.

.....

GYERMEKORVOS

.....

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

