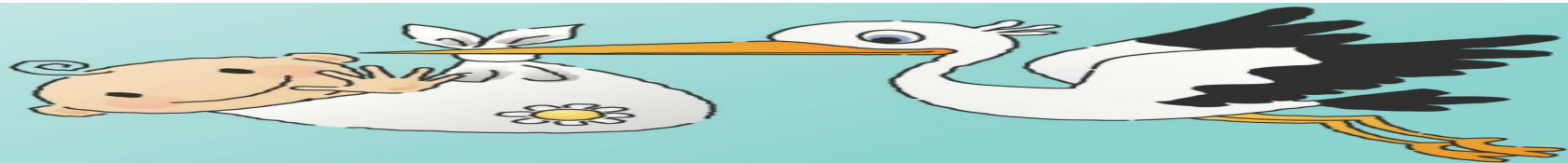


Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

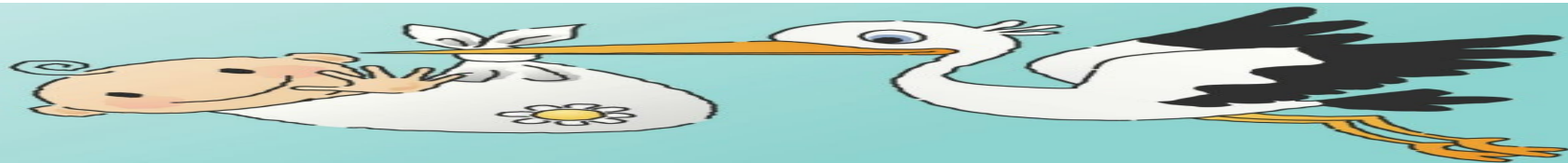
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 24. hétfő	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Vaj 80%	156,50	37,44	0,05	4,00	1,69	0,03	0,00	0,00		
			Kifli vizes 60g	556,95	133,24	4,50	1,10	1,49	25,45	0,00	0,76		
			Paradicsom	9,70	2,32	0,10	0,02	0,00	0,40	0,00	0,00		
		T	Alma, Körte	104,40	24,98	0,24	0,21	0,00	5,70	0,00	0,00		
		E	Pulyka aprópecsenye	428,55	102,52	8,78	5,65	0,86	1,53	0,00	0,22		
			Paradicsomos zöldbabfőzelék	564,26	134,99	4,36	4,74	0,51	18,24	2,50	0,33		
			Alma, Narancs	90,60	21,67	0,30	0,18	0,00	4,65	0,00	0,01		
		U	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		
			Zala felvágott Kométa	102,44	24,51	1,56	1,99	0,73	0,06	0,00	0,25		
			Liga margarin, 20%-os	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08		
			Teljeskiőrlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00		
			Jégcsap retek	6,30	1,51	0,12	0,01	0,00	0,22	0,00	0,01		
			Összesen:	3 301,64	789,86	34,31	28,80	11,74	93,57	16,32	2,06		





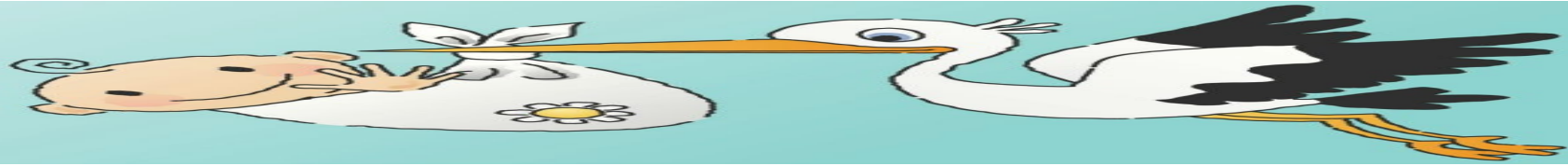
2025. 03. 25. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	6,90	0,20		
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Vaníliás-almás túrókrém	126,00	30,14	1,87	1,03	0,44	3,20	2,30	0,01		
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	0,00	0,49		
		T	Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
			Fánk(különféle)	748,52	179,07	6,55	1,18	0,19	35,35	4,00	0,05		
		E	Tojásomlett	549,30	131,41	6,60	8,92	2,62	5,42	0,92	0,31		
			Sárgarépa főzelék	540,41	129,28	3,39	5,16	1,30	16,62	1,84	0,56		
			Alma, Kiwi	104,40	24,98	0,42	0,30	0,00	5,49	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		
			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		
			Savanyú káposzta	8,32	1,99	0,11	0,02	0,00	0,34	0,00	0,09		
			Összesen:	3 804,77	910,22	35,40	28,47	11,11	129,87	23,50	2,57		



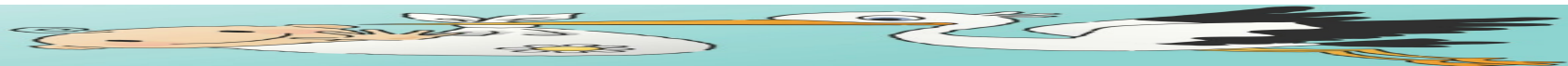


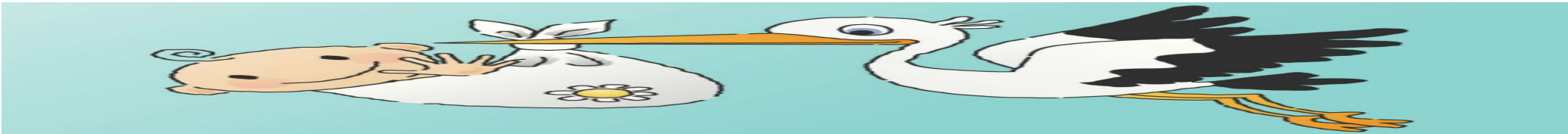
2025. 03. 26. szerda (00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kávés tej cukor nélkül	351,76	84,15	4,51	4,20	3,00	6,92	6,90	0,20			
		Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00			
		Tavaszi felvágott Kométa	92,03	22,02	1,24	1,75	0,66	0,28	0,00	0,22			
		Liga margarin, 20%-os	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,00	0,08			
		Teljeskiőrlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00			
		Zöldpaprika	8,40	2,01	0,12	0,03	0,00	0,30	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			
		E	Csirkepörkölt	443,88	106,19	9,72	6,59	1,07	1,79	0,00	0,21		
			Burgonya főzelék	694,62	166,18	4,37	3,30	0,37	26,82	0,00	0,32		
	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			
		Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00			
		Padlizsánpástétom	168,19	40,24	0,68	3,91	2,30	0,54	0,01	0,14			
		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			
		Összesen:	3 402,79	814,07	34,34	27,23	10,98	103,69	13,83	1,87			





2025. 03. 27. 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			
	Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00			
	Vaj 80%	156,50	37,44	0,05	4,00	1,69	0,03	0,00	0,00			
	Kalács kakaós	674,06	161,26	4,72	4,21	1,73	25,94	2,80	0,42			
	T Almalé 100% Happy day	244,41	58,47	0,07	0,00	0,00	14,00	0,00	0,01			
	E Túrós vagdalt	505,18	120,86	9,81	4,15	0,99	8,66	0,00	0,41			
	Brokkolifőzelék zabliszttel	500,88	119,83	7,01	5,01	0,99	10,98	0,00	0,28			
	Alma, Mandarin	95,70	22,89	0,33	0,21	0,00	5,04	0,00	0,00			
	U Gyümölcsstea 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			
	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:	3 139,70	751,13	31,88	25,57	10,42	94,15	10,32	2,05			
2025. 03. 28. 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			
	Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00			
	Főtt virsli ketchuppal	397,82	95,17	6,10	6,26	1,62	3,49	1,40	0,95			





2025. 03. 28. péntek	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	0,00	0,49	 	
		T	Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		E	Mexikói halragu kölessel	929,71	222,42	12,18	7,45	1,22	28,69	0,00	0,61		
			Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	0,00	0,01		
		U	Házi joghurtital	399,86	95,66	4,80	4,80	2,97	7,89	4,44	0,32		
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,01	0,00		
			Zöldhagymás tojáskrém	102,61	24,55	1,39	1,94	0,51	0,19	0,00	0,08	 	
			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:	3 185,74	762,13	35,43	25,78	9,56	98,91	12,76	3,16		

.....

BÖLCS.VEZ.

.....

GYERMEKORVOS

.....

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

