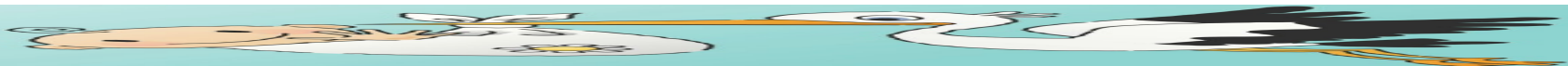
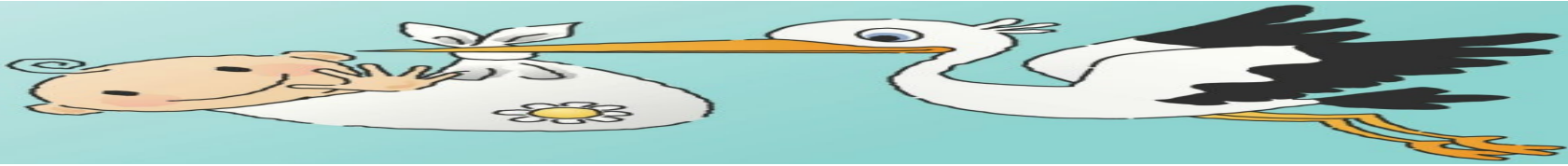


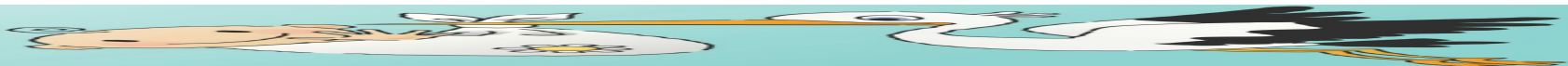
Tételes étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

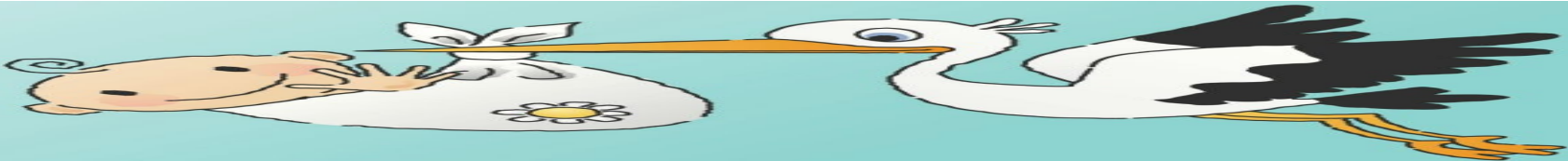
	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 12. 08. hétfő	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Vaníliás tej	375,95	89,94	4,50	4,20	3,00	8,39	9,45	0,20	7	
			Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Vaj 80%	156,50	37,44	0,05	4,00	1,69	0,03	0,02	0,00	7	
			Kifli vizes 60g	278,48	66,62	2,25	0,55	0,75	12,73	0,07	0,38	1,3,7	
			Kaliforniai paprika	12,60	3,01	0,14	0,01	0,00	0,47	0,08	0,00		
		T	Joghurtos körteturmix	290,91	69,60	2,54	2,52	1,52	9,02	8,86	0,16	7	
		E	Csirkepörkölt	492,58	117,84	10,79	7,32	1,19	1,98	0,36	0,22		
			Burgonya főzelék	694,62	166,18	4,37	3,30	0,37	26,82	1,23	0,32	1,7	
			Cékla, alma	78,09	18,68	0,38	0,20	0,00	4,04	2,90	0,04		
		U	Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Házi szárnyashúskrém	120,60	28,85	2,14	1,95	0,28	0,52	0,06	0,13	7,10,(1),(12)	
			Teljeskiőrlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00	1	
			Kígyóuborka	5,00	1,20	0,10	0,01	0,00	0,17	0,04	0,00		
			Összesen:	3 028,59	724,54	32,55	25,09	8,86	87,63	23,13	1,45		
2025. 12. 09. kedd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Sonka szeletelt ROYAL	462,00	110,53	17,00	2,80	0,91	0,40	0,00	2,13	(1),(6),(7)	
			Margarin Liga 20%	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,01	0,07	(7)	
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	1,28	0,49	1,(7)	
			Zöldpaprika	8,40	2,01	0,12	0,03	0,00	0,30	0,08	0,00		
		T	Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	3,57	0,01		
		E	Tojásomlett	549,30	131,41	6,60	8,92	2,62	5,42	1,10	0,31	1,3,7	
			Zöldbabfőzelék	680,51	162,80	5,65	8,24	1,75	15,78	6,60	0,17	1,7	
			Alma, Kiwi	104,40	24,98	0,42	0,30	0,00	5,49	4,67	0,01		
		U	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	7,95	0,20	7	
			Gyümölcsstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		





2025. 12. 09. szombat	(00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Brokkolikrém	79,49	19,02	0,71	1,51	0,53	0,54	0,09	0,13	7,(1)	
			Rozsos kenyér	430,42	102,97	4,04	0,72	0,12	19,96	1,40	0,47	1,(6),(7)	
			Savanyú káposzta	8,32	1,99	0,11	0,02	0,00	0,34	0,00	0,09	(12)	
			Összesen:	3 217,68	769,78	42,31	28,53	9,38	80,82	26,81	4,08		
2025. 12. 10. szombat	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Kávés tej	385,20	92,15	4,51	4,20	3,00	8,92	9,95	0,20	1,7	
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Tojásos tejszínes sajtkrém	226,06	54,08	1,75	4,93	2,60	0,50	0,39	0,16	3,7,10,(1),(12)	
			Teljeskiórlésű kenyér	520,84	124,60	5,29	1,03	0,06	23,38	0,00	0,00	1	
			Kígyóuborka	5,00	1,20	0,10	0,01	0,00	0,17	0,04	0,00		
		T	Paradicsomlé 100% Aró	66,76	15,97	0,76	0,05	0,00	3,11	0,00	0,01		
		E	Paprikás csirke tésztával	1 196,97	286,36	17,35	9,55	1,52	32,15	0,39	0,67	1,3,7	
			Sütőtök, alma	108,90	26,05	0,41	0,27	0,00	5,63	3,30	0,01		
		U	Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Tejben zabpehely kakaósízot	723,78	173,15	7,32	5,57	3,31	22,65	11,66	0,21	1,7	
			Összesen:	3 235,93	774,14	37,49	25,61	10,49	96,59	25,79	1,26		
2025. 12. 11. csütörtök	(00480) Gyermekek (1-3 év)	R	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	7,95	0,20	7	
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Túrókrém sárgaréppával	99,91	23,90	1,85	1,31	0,44	0,98	0,51	0,12	7,(1)	
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	1,28	0,49	1,(7)	
			Zöldpaprika	8,40	2,01	0,12	0,03	0,00	0,30	0,08	0,00		
		T	Alma	78,00	18,66	0,24	0,24	0,00	4,20	3,57	0,01		
		E	Sajtos-kukoricás parajlepeny	1 055,77	252,58	11,03	11,35	4,90	25,44	2,08	1,68	1,3,7	
			Káposztafőzelék	560,02	133,98	3,28	7,38	0,84	12,76	0,30	0,14	1,7	
			Alma, Narancs	90,60	21,67	0,30	0,18	0,00	4,65	3,95	0,01		
		U	Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Házi csirkemájkrém	140,23	33,55	2,66	2,24	0,66	0,62	0,04	0,15	(7)	
			Rozsos kenyér	430,42	102,97	4,04	0,72	0,12	19,96	1,40	0,47	1,(6),(7)	





2025. 12. 12. péntek	(00480) Gyermekek (1-3 év)	U	Kaliforniai paprika	12,60	3,01	0,14	0,01	0,00	0,47	0,08	0,00		
			Összesen:	3 246,29	776,62	31,08	27,98	10,08	97,76	21,30	3,27		
		R	Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Tavaszi felvágott Kométa	76,70	18,35	1,03	1,46	0,55	0,24	0,00	0,19	(1),(6),(7)	
			Liga margarin, 20%-os	55,80	13,35	0,00	1,47	0,40	0,01	0,01	0,08	(7)	
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	1,28	0,49	1,(7)	
			Paradicsom	9,70	2,32	0,10	0,02	0,00	0,40	0,10	0,00		
		T	Házi joghurtital	297,17	71,09	3,20	3,20	1,98	7,09	7,45	0,22	7	
		E	Temesvári pulykaragu bulgurral	1 352,51	323,57	17,65	11,24	1,54	31,53	2,24	0,63	1,7	
			Alma, Mandarin	95,70	22,89	0,33	0,21	0,00	5,04	4,28	0,00		
		U	Tej, 2,8%-os	351,12	84,00	4,50	4,20	3,00	6,90	7,95	0,20	7	
			Gyümölcstea cukor nélkül	1,21	0,29	0,00	0,00	0,00	0,04	0,03	0,00		
			Pizzakrém lenmaggal	176,40	42,20	0,95	3,07	0,35	3,15	2,07	0,17		
			Fehérkenyér	416,80	99,71	2,92	0,32	0,12	21,40	1,28	0,49	1,(7)	
			Lilahagyma	8,27	1,98	0,06	0,01	0,11	0,42	0,10	0,00		
			Összesen:	3 259,39	779,75	33,66	25,52	8,17	97,66	26,82	2,47		

.....

INTÉZMÉNYVEZ.

.....

GYERMEKORVOS

.....

ÉLELM.VEZ.

AZ ÉTLAPVÁLTOZTATÁS JOGÁT FENNTARTJUK!

