



Tételes étlap 2024.06.10. - 2024.06.16.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|---|--------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2024. 06. 10. hátfő (00480) Gyermek (1-3 év) | R Gyümölcs joghurt | 694,32 | 166,11 | 5,59 | 5,79 | 3,13 | 22,45 | 12,99 | 0,49 | | | |
| | Virsli | 145,40 | 34,79 | 1,88 | 3,00 | 1,15 | 0,03 | 0,00 | 0,38 | | | |
| | Kifli | 228,40 | 54,64 | 1,88 | 0,14 | 0,05 | 11,40 | 0,00 | 0,21 | | | |
| | Karalábé | 32,08 | 7,68 | 0,42 | 0,04 | 0,00 | 1,38 | 0,00 | 0,03 | | | |
| | T Limonádé | 90,71 | 21,70 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,27 | 5,00 | 0,00 | | | |
| | E Tökfőzelék | 758,20 | 181,39 | 6,20 | 3,73 | 1,98 | 30,32 | 0,00 | 0,15 | | | |
| | Brassói feltét | 436,29 | 104,38 | 8,72 | 7,01 | 1,58 | 1,48 | 0,00 | 0,09 | | | |
| | Görögdinnye | 117,09 | 28,01 | 0,45 | 0,18 | 0,00 | 5,85 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | U Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,23 | | | |
| | Margarin | 83,65 | 20,01 | 0,01 | 3,50 | 0,95 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | | | |
| | Zsemle | 375,13 | 89,75 | 3,13 | 0,77 | 0,07 | 17,48 | 0,00 | 0,48 | | | |
| | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | | Összesen: | 3 483,58 | 833,41 | 35,29 | 29,80 | 11,96 | 107,08 | 17,99 | 2,12 | | |





2024. 06. 11.

kedd

(00480)

Gyermek (1-3 év)

| | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--|--|
| R | Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | | |
| | Trappista sajt | 310,88 | 74,37 | 5,54 | 5,62 | 3,57 | 0,32 | 0,00 | 0,48 | | | |
| | Főtt tojás | 276,19 | 66,07 | 5,40 | 4,80 | 1,24 | 0,24 | 0,00 | 0,14 | | | |
| | Vaj | 182,34 | 43,62 | 0,02 | 4,80 | 2,31 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | | | |
| | Kifli | 228,40 | 54,64 | 1,88 | 0,14 | 0,05 | 11,40 | 0,00 | 0,21 | | | |
| | Uborka | 9,83 | 2,35 | 0,20 | 0,02 | 0,00 | 0,34 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | T | Limonádé | 90,71 | 21,70 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,27 | 5,00 | 0,00 | | |
| | E | Zöldségleves | 169,21 | 40,48 | 1,21 | 1,14 | 0,16 | 6,30 | 0,02 | 0,18 | | |
| | | Diós tészta | 1 | | 10,29 | 10,25 | 2,39 | 53,19 | | 0,31 | | |
| | | | 453,88 | 347,82 | | | | | 14,99 | | | |
| | | Alma | 130,87 | 31,31 | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 6,30 | 0,00 | 0,01 | | |
| | U | Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | |
| | | Pulykahúskrém | 182,45 | 43,65 | 4,61 | 3,64 | 1,06 | 0,90 | 0,00 | 0,09 | | |
| | | Teljeskiórlésű zsömle | 210,72 | 0,00 | 2,14 | 0,31 | 0,03 | 9,71 | 0,00 | 0,22 | | |
| | | Paradicsom | 18,31 | 4,38 | 0,20 | 0,04 | 0,01 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 4 019,79 | 911,25 | 42,06 | 39,52 | 15,38 | 110,70 | 20,01 | 1,99 | | | |



























2024. 06. 12.

szarada

(00480)

Gyermekek (1-3 év)

| | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|-------|------|------|---|--|
| R | Kakaó | 521,63 | 124,79 | 5,47 | 4,63 | 2,53 | 15,15 | 6,99 | 0,17 |   | |
| | Tavaszi túrókrém | 118,35 | 28,31 | 2,60 | 1,60 | 0,88 | 0,84 | 0,00 | 0,01 |  | |
| | Zsemle | 375,13 | 89,75 | 3,13 | 0,77 | 0,07 | 17,48 | 0,00 | 0,48 |       | |
| | Sárgarépa | 33,63 | 8,04 | 0,24 | 0,04 | 0,01 | 1,62 | 0,00 | 0,06 | | |
| T | Gyümölcslé | 366,62 | 87,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,95 | 1,62 | 0,01 | | |
| E | Csöbentsült brokkoli | 1 124,09 | 268,92 | 22,28 | 10,43 | 4,32 | 21,02 | 0,00 | 0,52 |       | |
| | Banán | 394,89 | 94,47 | 1,17 | 0,09 | 0,00 | 21,78 | 0,00 | 0,05 | | |
| U | Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 |  | |
| | Zala felvágott | 153,66 | 36,76 | 2,34 | 2,99 | 1,09 | 0,09 | 0,00 | 0,38 |       | |
| | Margarin | 100,38 | 24,01 | 0,01 | 4,20 | 1,14 | 0,02 | 0,00 | 0,06 |  | |
| | Kifli | 228,40 | 54,64 | 1,88 | 0,14 | 0,05 | 11,40 | 0,00 | 0,21 |  | |
| | Zöldpaprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| | Összesen: | 3 811,16 | 911,75 | 44,57 | 29,15 | 12,37 | 99,90 | 8,61 | 2,12 | | |





| 2024. 06. 13. csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év) | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|---------------------------|--------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| 2024. 06. 13. csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év) | R | Karamell | 512,27 | 122,55 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 15,94 | 7,99 | 0,17 | | |
| | | Sajtkrém, zöldfűszeres | 316,26 | 75,66 | 1,10 | 7,70 | 4,58 | 0,40 | 0,00 | 0,24 | | |
| | | Teljeskiórlésű zsömle | 210,72 | 0,00 | 2,14 | 0,31 | 0,03 | 9,71 | 0,00 | 0,22 | | |
| | | Zöldpaprika | 16,38 | 3,92 | 0,24 | 0,06 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | | |
| | T | Gyümölcslé | 366,62 | 87,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,95 | 1,62 | 0,01 | | |
| | E | Zöldbabfőzelék | 490,80 | 105,36 | 5,68 | 2,67 | 1,28 | 17,33 | 0,00 | 0,03 | | |
| | | Lecsós csirkemáj | 494,31 | 118,26 | 12,76 | 5,16 | 1,20 | 5,03 | 0,00 | 0,11 | | |
| | | Banán | 394,89 | 94,47 | 1,17 | 0,09 | 0,00 | 21,78 | 0,00 | 0,05 | | |
| | U | Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,23 | | |
| | | Briós | 806,00 | 192,83 | 5,04 | 4,50 | 1,85 | 32,47 | 7,74 | 0,45 | | |
| | Összesen: | 4 112,25 | 921,33 | 40,14 | 30,29 | 14,26 | 115,81 | 17,35 | 1,51 | | | |
| 2024. 06. 14. péntek (00480) Gyermek (1-3 év) | R | Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | |
| | | Szárnyasmájkrém | 49,20 | 0,00 | 0,79 | 0,77 | 0,23 | 0,38 | 0,00 | 0,06 | | |
| | | Zsemle | 375,13 | 89,75 | 3,13 | 0,77 | 0,07 | 17,48 | 0,00 | 0,48 | | |





| | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|-------------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|
| 2024. 06. 14. nántak (00480) Gyermek (1-3 év) | R | Lilahagyma | 33,09 | 7,92 | 0,24 | 0,02 | 0,44 | 1,66 | 1,20 | 0,00 | |
| | T | Gyümölcslé | 366,62 | 87,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,95 | 1,62 | 0,01 | |
| | E | Paradicsomos káposzta | 770,98 | 184,45 | 5,17 | 2,67 | 0,28 | 34,52 | 11,99 | 0,76 | |
| | | Vagdalt sajtos | 614,47 | 147,00 | 13,40 | 7,24 | 3,22 | 6,89 | 0,00 | 0,52 | |
| | | Alma | 130,87 | 31,31 | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 6,30 | 0,00 | 0,01 | |
| | U | Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,23 | |
| | | Gabonapehely | 317,52 | 75,96 | 2,00 | 0,40 | 0,08 | 16,00 | 4,98 | 0,16 | |
| | | Összesen: | 3 539,88 | 835,10 | 37,10 | 22,03 | 9,64 | 103,73 | 19,79 | 2,40 | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

