



Tételes étlap 2024.06.17. - 2024.06.23.

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. 17. hátfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Tökmagos sajtkrém	342,03	75,66	1,44	8,22	4,67	0,44	0,00	0,24	 		
	Teljeskiórlésű zsömlé	210,72	0,00	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22			
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
	T Gyümölcslé	366,62	87,71	0,11	0,00	0,00	1,95	1,62	0,01			
	E Zöldborsófőzelék	876,08	209,59	12,47	2,82	1,27	33,08	5,00	0,11	 		
	Natúr csirkemell	400,12	95,72	11,24	2,36	0,36	7,27	0,00	0,08			
	Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01			
	U Kakaó	521,63	124,79	5,47	4,63	2,53	15,15	6,99	0,17	 		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14			
	Margarin	166,53	39,84	0,01	4,20	1,14	0,02	0,00	0,06			
	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80	 		
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	4	127,43	930,84	48,10	32,38	13,64	103,97	13,61	2,02		





2024. 06. 17.

hátfő

(00600)

Gyermek 0-18 hó

R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Tökmagos sajtkrém	342,03	75,66	1,44	8,22	4,67	0,44	0,00	0,24		
	Teljeskiórlésű zsömle	210,72	0,00	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22		
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
T	Gyümölcsle	366,62	87,71	0,11	0,00	0,00	1,95	1,62	0,01		
E	Zöldborsófőzelék	876,08	209,59	12,47	2,82	1,27	33,08	5,00	0,11		
	Natúr csirkemell	400,12	95,72	11,24	2,36	0,36	7,27	0,00	0,08		
	Alma	130,87	31,31	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,01		
U	Kakaó	521,63	124,79	5,47	4,63	2,53	15,15	6,99	0,17		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	Margarin	166,53	39,84	0,01	4,20	1,14	0,02	0,00	0,06		
	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80		
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 127,43	930,84	48,10	32,38	13,64	103,97	13,61	2,02		





2024. 06. 18.

kedd

(00480)

Gyermek (1-3 év)

R	Gyümölcs joghurt	694,32		5,59	5,79	3,13	22,45		0,49	
			166,11					12,99		
	Napraforgókrém	108,02	25,84	0,23	3,99	1,00	0,14	0,00	0,05	
	Zsemle	375,13	89,75	3,13	0,77	0,07	17,48	0,00	0,48	
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
T	Limonádé	90,71	21,70	0,01	0,00	0,00	5,27	5,00	0,00	
E	Brokkolifőzelék	695,78		9,43	1,92	0,87	27,51	0,00	0,10	
			166,45							
	Vagdalt (Stefania)	463,56		10,06	5,08	1,51	6,10	0,00	0,28	
	Szőlő	303,33	72,57	0,54	0,27	0,00	16,29	0,00	0,01	
U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
	Gépsonka	98,22	23,50	3,39	1,07	0,36	0,06	0,00	0,17	
	Margarin	166,53	39,84	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	
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
	Összesen:	3 636,69	870,03	39,81	27,53	10,42	116,07	17,99	2,02	






2024. 06. 18.

kedd

(00600)

Gyermek 0-18 hó

R	Gyümölcs joghurt	694,32		5,59	5,79	3,13	22,45		0,49	 
			166,11					12,99		
	Napraforgókrém	108,02	25,84	0,23	3,99	1,00	0,14	0,00	0,05	
	Zsemle	375,13	89,75	3,13	0,77	0,07	17,48	0,00	0,48	   
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
T	Limonádé	90,71	21,70	0,01	0,00	0,00	5,27	5,00	0,00	
E	Brokkolifőzelék	695,78		9,43	1,92	0,87	27,51	0,00	0,10	 
			166,45							
	Vagdalt (Stefania)	463,56		10,06	5,08	1,51	6,10	0,00	0,28	   
	Szőlő	303,33	72,57	0,54	0,27	0,00	16,29	0,00	0,01	
U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
	Gépsonka	98,21	23,49	3,39	1,06	0,36	0,06	0,00	0,16	   
	Margarin	166,53	39,84	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	
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
	Összesen:	3 636,68	870,02	39,81	27,52	10,42	116,07	17,99	2,01	





2024. 06. 19.

szarva

(00480)

Gyermekek (1-3 év)

R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Medve sajt, sonkás	314,79	0,00	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70		
	Kifli	228,40	54,64	1,88	0,14	0,05	11,40	0,00	0,21		
	Zöldhagyma	0,54	0,13	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00		
T	Limonádé	143,55	34,34	0,05	0,00	0,00	8,38	8,10	0,00		
E	Rakott csirkemell	844,64	202,06	21,47	9,41	5,09	7,64	0,00	0,64		
	Burgonyapüré	821,35	196,49	5,46	4,54	1,71	32,66	0,00	0,11		
	Banán	394,89	94,47	1,17	0,09	0,00	21,78	0,00	0,05		
U	Kakaó	521,63	124,79	5,47	4,63	2,53	15,15	6,99	0,17		
	Margarin	166,53	39,84	0,01	4,20	1,14	0,02	0,00	0,06		
	Teljeskiórlésű zsömlé	210,72	0,00	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22		
	Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	Összesen:	4 058,67	845,23	47,18	33,81	16,56	116,84	15,09	2,39		





2024. 06. 19.

szarada













(00600)

Gyermek 0-18 hó

R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Medve sajt, sonkás	314,79	0,00	4,18	6,25	3,72	0,50	0,00	0,70		
	Kifli	228,40	54,64	1,88	0,14	0,05	11,40	0,00	0,21		
	Zöldhagyma	0,54	0,13	0,01	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00		
T	Limonádé	143,55	34,34	0,05	0,00	0,00	8,38	8,10	0,00		
E	Burgonya főzelék	822,44	196,76	6,10	3,43	1,78	34,78	0,00	0,15		
	Párolt csirkemell	299,57	71,67	9,95	3,19	0,42	0,69	0,00	0,08		
	Banán	394,89	94,47	1,17	0,09	0,00	21,78	0,00	0,05		
U	Kakaó	521,63	124,79	5,47	4,63	2,53	15,15	6,99	0,17		
	Margarin	166,53	39,84	0,01	4,20	1,14	0,02	0,00	0,06		
	Teljeskiórlésű zsömle	210,72	0,00	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22		
	Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	Összesen:	3 514,69	715,11	36,30	26,48	11,96	112,01	15,09	1,87		





2024. 06. 20. csúfőrtők		(00480)											
		Gyermek (1-3 év)											
(00600)	Gyermek 0-18 hó	R	Tejeskávé	499,18	119,42	5,12	4,20	2,28	15,14	6,99	0,17	 	
			Vaj	243,13	58,16	0,03	6,40	3,09	0,04	0,00	0,00		
			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	Gyümölcslé	366,62	87,71	0,11	0,00	0,00	1,95	1,62	0,01		
		E	Rakott karfiol	1 020,38	244,11	15,38	10,32	3,93	22,11	0,00	0,14		
			Görögdinnye	117,09	28,01	0,45	0,18	0,00	5,85	0,00	0,01		
		U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Túrókrém gyümölcsös	318,84	76,28	4,34	2,85	1,57	8,22	6,75	0,01	 	
			Zsemle	375,13	89,75	3,13	0,77	0,07	17,48	0,00	0,48	   	
	Összesen:	3 578,85	856,19	35,96	29,10	13,27	91,52	15,36	1,23				





2024. 06. 20. csütörtök (00600) Gyermek 0-18 hó												
R	Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03			
T	Gyümölcslé	366,62	87,71	0,11	0,00	0,00	1,95	1,62	0,01			
E	Karfiolfőzelék	560,74	134,15	7,28	2,08	0,91	21,41	0,00	0,09			
	Sertés pörkölt	405,46		97,00	8,71	6,10	1,49	1,69	0,00	0,18		
	Görögdinnye	117,09	28,01	0,45	0,18	0,00	5,85	0,00	0,01			
U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Túrókrém gyümölcsös	318,84	76,28	4,34	2,85	1,57	8,22	6,75	0,01			
	Zsemle	375,13	89,75	3,13	0,77	0,07	17,48	0,00	0,48			
	Összesen:	3 524,67	843,23	36,57	26,96	11,74	92,51	15,36	1,36			
2024. 06. 21. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)												
R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Mogyorókrém	23,12	5,53	0,65	3,10	0,58	5,70	4,80	0,14			
	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80			
T	Gyümölcslé	366,62		87,71	0,11	0,00	0,00	1,95	1,62	0,01		
E	Finomfőzelék	637,81	152,59	7,27	1,80	0,83	26,45	5,00	0,44			
	Panírozott halrudak	345,36		82,62	10,62	4,10	0,49	0,72	0,00	0,11		
	Banán	394,89	94,47	1,17	0,09	0,00	21,78	0,00	0,05			





2024. 06. 21.

nántak

2024. 06. 21. nántak	(00480) Gyermek (1-3 év)	U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34		
			Trappista sajt	233,16	55,78	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36		
			Margarin	166,53	39,84	0,01	4,20	1,14	0,02	0,00	0,06		
			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:	3 718,64	839,21	42,24	29,39	11,47	104,22	11,42	2,87		
	(00600) Gyermek 0-18 hó	R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Mogyorókrém	23,12	5,53	0,65	3,10	0,58	5,70	4,80	0,14		
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80		
		T	Gyümölcslé	366,62	87,71	0,11	0,00	0,00	1,95	1,62	0,01		
		E	Finomfőzelék	637,81	152,59	7,27	1,80	0,83	26,45	5,00	0,44		
			Panírozott halrudak	345,36	82,62	10,62	4,10	0,49	0,72	0,00	0,11		
		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			
		Párizsi	133,69	31,98	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,34			





2024. 06. 21. nántak (00600) Gyermek 0-18 hó	U	Trappista sajt	233,16	55,78	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36			
		Margarin	166,53	39,84	0,01	4,20	1,14	0,02	0,00	0,06			
		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:	3 718,64	839,21	42,24	29,39	11,47	104,22	11,42	2,87			

.....

Élelmezésvezető

.....

Bölcsődevezető

.....

Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

