



Tételes étlap 2024.06.24. - 2024.06.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír av (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 06. 24. hátfő (00480) Gyermek (1-3 év)	<b>R</b> Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Vajkrém snidlinges	127,01	30,38	0,20	3,20	1,55	0,16	0,00	0,00		
	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		
	<b>T</b> Gyümölcslé	366,62	87,71	0,11	0,00	0,00	1,95	1,62	0,01		
	<b>E</b> Mexikói sertés tokány	610,77	146,12	11,57	6,36	1,50	10,36	0,00	0,39		
	Tészta köret	712,24	170,39	6,00	3,22	0,46	29,16	0,00	0,25	 	
	Görögdinnye	117,09	28,01	0,45	0,18	0,00	5,85	0,00	0,01		
	<b>U</b> Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	Házi halkrém	142,28	34,04	2,46	3,57	0,82	0,34	0,00	0,09	 	
	Zsemle	375,13	89,75	3,13	0,77	0,07	17,48	0,00	0,48	   	
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,44	1,66	1,20	0,00		
		Összesen:	3 612,94	864,34	38,14	27,30	10,22	97,71	2,82	1,84	





2024. 06. 24.

hátfő

(00600)

Gyermek 0-18 hó

R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Vajkrém snidlinges	127,01	30,38	0,20	3,20	1,55	0,16	0,00	0,00		
	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		
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		
	Sertés pörkölt	405,46	97,00	8,71	6,10	1,49	1,69	0,00	0,18		
	Alma	130,87	31,30	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,00		
U	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23		
	Házi halkrém	142,28	34,04	2,46	3,57	0,82	0,34	0,00	0,09		
	Zsemle	375,13	89,75	3,13	0,77	0,07	17,48	0,00	0,48		
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,44	1,66	1,20	0,00		
	Összesen:	3 346,98	800,71	36,46	25,80	10,58	86,78	7,82	1,81		





2024. 06. 25.

kard

(00480)

Gyermekek (1-3 év)

R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
	Trappista sajt	233,16	55,78	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36	
	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	
	Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06	
T	Limonádé	143,55	34,34	0,05	0,00	0,00	8,38	8,10	0,00	
E	Cukkinifőzelék	796,99	190,67	6,62	5,05	1,69	29,45	5,00	0,06	
	Lecsós pulyka apróhús	408,47	97,72	8,95	5,29	0,97	4,33	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	
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	
	Vaj	182,35	43,62	0,02	4,80	2,32	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	
	Összesen:	3 922,24	938,32	42,03	37,12	14,54	111,21	13,10	1,87	





2024. 06. 25.

kardh

(00600)

Gyermek 0-18 hó

R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Trappista sajt	233,16	55,78	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36		
	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		
	Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
T	Limonádé	143,55	34,34	0,05	0,00	0,00	8,38	8,10	0,00		
E	Cukkinifőzelék	796,99	190,67	6,62	5,05	1,69	29,45	5,00	0,06		
	Lecsós pulyka apróhús	408,47	97,72	8,95	5,29	0,97	4,33	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		
	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14		
	Vaj	182,35	43,62	0,02	4,80	2,32	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		
	Összesen:	3 922,24	938,32	42,03	37,12	14,54	111,21	13,10	1,87		





2024. 06. 26.

szarada

(00480)

Gyermekek (1-3 év)

R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
	Pulyka felvágott	69,30	16,58	2,55	0,42	0,14	0,63	0,00	0,32	
	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	
	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	Meggyfőzelék	809,71	193,71	4,91	2,93	1,28	35,56	12,79	0,11	
	Sajtropogós	935,22	223,74	10,35	11,67	5,68	19,05	0,00	0,92	
	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	
	Házi májas	209,75	50,18	4,16	4,27	1,24	1,65	0,00	0,19	
	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:	3 719,83	889,91	38,05	33,04	14,17	113,95	17,79	2,65	





2024. 06. 26.

szarada

(00600)

Gyermek 0-18 hó

R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Pulyka felvágott	69,30	16,58	2,55	0,42	0,14	0,63	0,00	0,32		
	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		
	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	Meggyfőzelék	809,71	193,71	4,91	2,93	1,28	35,56	12,79	0,11		
	Sajtropogós	935,22	223,74	10,35	11,67	5,68	19,05	0,00	0,92		
	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		
	Házi májas	209,75	50,18	4,16	4,27	1,24	1,65	0,00	0,19		
	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:	3 719,83	889,91	38,05	33,04	14,17	113,95	17,79	2,65		





2024. 06. 27.  
csüförfök

		(00480) Gyermek (1-3 év)											
(00600) Gyermek 0-18 hó	R	Gyümölcs joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49			
		Sajtkrém, natur	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24			
		Teljeskiórlésű zsömlé	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			
	T	Gyümöclslé	366,62	87,71	0,11	0,00	0,00	1,95	1,62	0,01			
	E	Zöldbab csőbensült	1 111,71	265,96	18,78	12,37	5,25	19,34	0,00	3,43			
		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			
		Sajtos pogácsa.	762,18	182,34	2,46	9,80	3,58	13,48	0,00	0,79			
		Összesen:	3 988,99	903,90	35,84	40,57	18,86	82,38	14,61	5,36			
(00600) Gyermek 0-18 hó	R	Gyümölcs joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49			
		Sajtkrém, natur	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24			
		Teljeskiórlésű zsömlé	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			





2024. 06. 27. csütörtök (00600) Gyermek 0-18 hó												
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			
	Párolt csirkemell	299,57	71,67	9,95	3,19	0,42	0,69	0,00	0,08			
	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			
	Sajtos pogácsa.	762,18	182,34	2,46	9,80	3,58	13,48	0,00	0,79			
	Összesen:	3 667,65	814,97	32,69	34,06	15,31	81,06	14,61	2,04			
2024. 06. 28. péntek (00480) Gyermek (1-3 év)												
R	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			
	Teljeskiórlésű kenyér	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39			
	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	Spanyol rakott burgonya	1 458,24	348,86	20,89	15,47	6,27	30,53	0,00	0,68			
	Nektarin	207,98	49,75	0,85	0,41	0,05	10,60	0,00	0,00			
U	Kakaó	521,63	124,79	5,47	4,63	2,53	15,15	6,99	0,17			





2024. 06. 28.  
nántak

(00480) Gyermek	U	Kuglóf	588,40		4,01	3,47	1,66	23,21	4,00	0,02		
				140,77								
		Összesen:	3 921,83	843,56	43,67	34,00	14,32	112,14	15,99	1,66		
(00600) Gyermek 0-18 hó	R	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		
		Teljeskiórlésű kenyér	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		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	Sárgarépa főzelék	628,77	150,42	5,17	1,79	0,88	27,93	5,00	0,53		
		Sertés pörkölt	405,46	97,00	8,71	6,10	1,49	1,69	0,00	0,18		
		Banán	438,77	104,96	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,05		
	U	Kakaó	521,63	124,79	5,47	4,63	2,53	15,15	6,99	0,17		
		Kuglóf	588,40	140,77	4,01	3,47	1,66	23,21	4,00	0,02		
		Összesen:	3 728,61	797,33	37,11	26,11	10,37	124,83	20,99	1,74		



.....

Élelmezésvezető

.....

Bölcsődevezető

.....

Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

