
















Tételes étlap 2024.08.12. - 2024.08.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 08. 12. 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			
	Vaj	243,13	58,16	0,03	6,40	3,09	0,04	0,00	0,00			
	Teljeskiőrlésű zsömlé	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 Céklafőzelék	330,36	79,03	2,93	1,30	0,67	13,43	0,00	0,34			
	Vagdalt, egybensült	507,15	121,33	9,81	3,88	1,22	11,64	0,00	0,38			
	Szilva	226,49	54,18	0,63	0,15	0,00	11,79	0,00	0,01			
	U Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Magyaros vajkrém	127,01	30,38	0,20	3,20	1,55	0,16	0,00	0,00			
	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	Összesen:	3	550,92	799,08	30,90	25,73	12,10	101,44	14,61	2,42		





2024. 08. 12. hátfő											
(00600) Gyermek 0-18 hó											
R	Gyümölcs joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49	 	
	Vaj	243,13	58,16	0,03	6,40	3,09	0,04	0,00	0,00		
	Teljeskiőrlésű zsömlé	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	Céklafőzelék	330,36	79,03	2,93	1,30	0,67	13,43	0,00	0,34	 	
	Vagdalt, egybensült	507,15	121,33	9,81	3,88	1,22	11,64	0,00	0,38	   	
	Szilva	226,49	54,18	0,63	0,15	0,00	11,79	0,00	0,01		
	Összesen:	2 595,17	570,44	21,48	17,89	8,14	71,61	14,61	1,45		
2024. 08. 13. kedd											
(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	   	
	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		
	Teljeskiőrlésű kenyér	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
	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		





2024. 08. 13.
kedd

(00480) Gyermek (1-3 év)	E	Kelbimbó csőben sütve	1 100,33	263,23	22,88	10,80	4,42	18,31	0,00	0,48			
		Őszibarack	155,54	37,21	0,63	0,09	0,00	8,10	0,00	0,01			
	U	Tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23			
		Kuglóf	588,40	140,77	4,01	3,47	1,66	23,21	4,00	0,02			
		Összesen:	3 913,49	841,56	50,99	33,46	15,42	89,53	5,62	1,90			
	(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		
			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		
			Teljeskiórlésű kenyér	395,74	0,00	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
			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	Kelbimbó főzelék	837,15	200,27	9,49	3,82	0,45	31,45	0,00	0,03		
			Párolt csirkemell	299,57	71,67	9,95	3,19	0,42	0,69	0,00	0,08		
		Őszibarack	155,54	37,21	0,63	0,09	0,00	8,10	0,00	0,01			
	Összesen:	2 857,48	588,93	36,74	20,60	7,17	69,55	1,62	1,28				





2024. 08. 14.

szarada

(00480)

Gyermekek (1-3 év)

R	Kakaó	521,63	124,79	5,47	4,63	2,53	15,15	6,99	0,17	 	
	Körözött túró	175,01	41,87	2,65	3,72	1,45	1,14	0,00	0,23		
	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	143,55	34,34	0,05	0,00	0,00	8,38	8,10	0,00		
E	Tengeri hal zöldségágyon	498,44	119,24	10,83	3,35	0,44	11,19	0,00	1,24	 	
	Tészta köret	712,24	170,39	6,00	3,22	0,46	29,16	0,00	0,25	 	
	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		
	Méz	54,70	13,09	0,02	0,00	0,00	3,24	3,24	0,00		
	Margarin	83,65	20,01	0,01	3,50	0,95	0,02	0,00	0,05		
	Kifli	228,40	54,64	1,88	0,14	0,05	11,40	0,00	0,21		
	Összesen:	3 490,46	835,04	35,92	23,86	8,23	122,00	18,33	2,81		





2024. 08. 14. szarða		Gyermek 0-18 hó									
(00600)											
R	Kakaó	521,63	124,79	5,47	4,63	2,53	15,15	6,99	0,17	 	
	Körözött túró	175,01	41,87	2,65	3,72	1,45	1,14	0,00	0,23		
	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	143,55	34,34	0,05	0,00	0,00	8,38	8,10	0,00	
	E	Finomfőzelék	637,81	152,59	7,27	1,80	0,83	26,45	5,00	0,44	 
		Rostonhal	346,39	82,87	7,92	3,73	0,35	4,31	0,00	0,12	 
Szőlő		303,33	72,57	0,54	0,27	0,00	16,29	0,00	0,01		
	Összesen:	2 519,23	602,70	27,27	14,98	5,23	89,80	20,09	1,45		
2024. 08. 15. csütörtök		Gyermek (1-3 év)									
(00480)											
R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Lekvár	44,46	10,64	0,06	0,00	0,00	3,60	3,12	0,01		
	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80	   	
T	Gyümölcsle	368,15	88,07	0,83	0,51	0,18	18,62	17,13	0,04		
E	Csöbentsült sárgarépa	1 109,97	265,54	18,21	11,96	4,69	20,61	0,00	0,88	     	





2024. 08. 15.
csütörtök

		(00480)											
		Gyermek (1-3 év)											
E	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				
	Pulykahúskrém	182,45	43,65	4,61	3,64	1,06	0,90	0,00	0,09				
	Trappista sajt	233,16	55,78	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36				
	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				
	Összesen:	750,54	846,84	45,50	29,57	13,33	113,08	20,25	2,79				
		(00600)											
		Gyermek 0-18 hó											
R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17				
	Lekvár	44,46	10,64	0,06	0,00	0,00	3,60	3,12	0,01				
	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80				
T	Gyümölcslé	368,15	88,07	0,83	0,51	0,18	18,62	17,13	0,04				
E	Sárgarépafozelék	628,77	150,42	5,17	1,79	0,88	27,93	5,00	0,53				
	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				
	Összesen:	546,27	609,15	26,20	10,18	3,88	101,49	25,25	1,68				





2024. 08. 16.

nántak

(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, natúr	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
	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	143,55	34,34	0,05	0,00	0,00	8,38	8,10	0,00		
E	Zöldborsófőzelék	876,08	209,59	12,47	2,82	1,27	33,08	5,00	0,11		
	Húskrokkett	623,33	149,12	10,96	7,03	2,33	10,33	0,00	0,30		
	Görögdinnye	104,08	24,90	0,40	0,16	0,00	5,20	0,00	0,01		
U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
	Avokádós tojáskrém	236,46	47,76	2,30	5,72	1,31	0,65	0,00	0,09		
	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,12	20,92	0,00	0,80		
	Sárgarépa	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		
	Összesen:	3 717,87	880,63	46,18	29,75	12,62	109,26	13,10	2,51		





2024. 08. 16. nántak (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, natúr	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56		
		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	143,55	34,34	0,05	0,00	0,00	8,38	8,10	0,00		
	E	Zöldborsófőzelék	876,08	209,59	12,47	2,82	1,27	33,08	5,00	0,11		
		Húskrokkett	623,33	149,12	10,96	7,03	2,33	10,33	0,00	0,30		
		Görögdinnye	104,08	24,90	0,40	0,16	0,00	5,20	0,00	0,01		
		Összesen:	2 637,35	630,95	34,62	19,39	8,90	78,12	13,10	1,39		

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

