



Tételes étlap 2024.09.02. - 2024.09.08.

| Diéta | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár | |
|---|-----------------------|--------------|----------------|-------------|----------|---------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|--|
| 2024. 09. 02. hátfő (00480) Gyermek (1-3 év) | R Kakaó | 521,63 | 124,79 | 5,47 | 4,63 | 2,53 | 15,15 | 6,99 | 0,17 | | | |
| | Margarin | 83,65 | 20,01 | 0,01 | 3,50 | 0,95 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | | | |
| | 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 | | | |
| | 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 | | | |
| | Lecsós pulyka apróhús | 408,47 | 97,72 | 8,95 | 5,29 | 0,97 | 4,33 | 0,00 | 0,11 | | | |
| | Szőlő | 337,04 | 80,63 | 0,60 | 0,30 | 0,00 | 18,10 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | U Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | | |
| | Szárnyashúskrém házi | 140,35 | 33,58 | 3,75 | 2,96 | 0,80 | 0,29 | 0,00 | 0,07 | | | |
| | Teljeskiőrlésű 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 | | | |
| | Összesen: | 3 | 558,13 | 800,81 | 42,90 | 24,49 | 8,95 | 118,87 | 20,09 | 1,72 | | |





| 2024. 09. 03. kedd (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 Limonádé | 90,71 | 21,70 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 5,27 | 5,00 | 0,00 | | | |
| | E Sertésraguleves | 571,78 | 136,79 | 11,20 | 5,46 | 1,42 | 10,44 | 0,02 | 0,25 | | | |
| | Vargabéles | 1 098,39 | 262,77 | 13,15 | 10,35 | 4,45 | 28,79 | 8,79 | 0,23 | | | |
| | Körte | 199,36 | 47,69 | 0,36 | 0,27 | 0,00 | 10,80 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | U Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | | |
| | Párizsi krém | 200,61 | 47,99 | 1,79 | 5,53 | 1,79 | 0,05 | 0,00 | 0,38 | | | |
| | Zsemle | 375,13 | 89,75 | 3,13 | 0,77 | 0,07 | 17,48 | 0,00 | 0,48 | | | |
| Paradicsom | 22,89 | 5,48 | 0,25 | 0,05 | 0,01 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | Összesen: | 3 770,42 | 902,01 | 44,66 | 34,33 | 13,00 | 116,35 | 18,61 | 2,63 | | | |
| 2024. 09. 04. szombat (00480) Gyermek (1-3 év) | R Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | | |
| | Vajkrém natur | 111,13 | 26,59 | 0,18 | 2,80 | 1,35 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | | | |





| 2024. 09. 04. szarada (00480) Gyermek (1-3 év) | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|------------------------|------------------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|------|--------------|------|--|--|
| R | 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 | Gyümölcslé | 366,62 | 87,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,95 | 1,62 | 0,01 | | | | |
| | | E | Sütőtökfőzelék | 792,88 | 189,68 | 3,79 | 1,22 | 0,20 | 40,66 | 9,99 | 0,04 | | | |
| | | | Párolt sertéshús | 345,73 | 82,71 | 8,47 | 5,11 | 1,37 | 0,62 | 0,00 | 0,09 | | | |
| | | 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 | | | | |
| | | Főtt tojás | 276,19 | 66,07 | 5,40 | 4,80 | 1,24 | 0,24 | 0,00 | 0,14 | | | | |
| | | Trapistakrém | 449,66 | 107,57 | 5,55 | 9,12 | 4,52 | 0,34 | 0,00 | 0,54 | | | | |
| | | Kifli | 228,40 | 54,64 | 1,88 | 0,14 | 0,05 | 11,40 | 0,00 | 0,21 | | | | |
| Uborka | | 24,57 | 5,88 | 0,50 | 0,05 | 0,00 | 0,85 | 0,00 | 0,02 | | | | | |
| | Összesen: | 3 989,79 | 859,81 | 40,65 | 32,34 | 13,32 | 103,24 | 11,61 | 1,79 | | | | | |
| 2024. 09. 05. csüförtök (00480) Gyermek (1-3 év) | R | Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | | | |
| | | Túrókrém diós-barackos | 240,93 | 57,64 | 3,58 | 2,52 | 1,21 | 5,09 | 3,88 | 0,01 | | | | |
| | | Zsemle | 375,13 | 89,75 | 3,13 | 0,77 | 0,07 | 17,48 | 0,00 | 0,48 | | | | |
| | T | Gyümölcslé | 366,62 | 87,71 | 0,11 | 0,00 | 0,00 | 1,95 | 1,62 | 0,01 | | | | |





| 2024. 09. 05. csütfő | | Gyermek (1-3 év) | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------|------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|------|--|--|--|--|
| E | Vitaminfelfújt | 1 | 22,56 | 12,35 | 4,92 | 18,63 | 0,00 | 0,60 | | | | | | |
| | | 162,75 | 278,17 | | | | | | | | | | | |
| | Nektarin | 207,98 | 49,75 | 0,85 | 0,41 | 0,05 | 10,60 | 0,00 | 0,00 | | | | | |
| | U | Tejeskávé | 499,18 | 119,42 | 5,12 | 4,20 | 2,28 | 15,14 | 6,99 | 0,17 | | | | |
| | | Vaj | 212,74 | 50,89 | 0,03 | 5,60 | 2,71 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | | | | |
| | | Kifli | 228,40 | 54,64 | 1,88 | 0,14 | 0,05 | 11,40 | 0,00 | 0,21 | | | | |
| | | Sárgarépa | 33,63 | 8,04 | 0,24 | 0,04 | 0,01 | 1,62 | 0,00 | 0,06 | | | | |
| | Medve sajt, natúr | 251,83 | 60,25 | 3,34 | 5,00 | 2,97 | 0,40 | 0,00 | 0,56 | | | | | |
| Összesen: | 3 | 957,19 | 946,69 | 45,94 | 35,23 | 16,55 | 90,30 | 12,49 | 2,27 | | | | | |
| R | Tej | 504,00 | 120,57 | 6,80 | 5,60 | 3,04 | 10,60 | 0,00 | 0,23 | | | | | |
| | Tökmagkrém | 109,42 | 20,01 | 0,35 | 4,02 | 1,04 | 0,06 | 0,00 | 0,05 | | | | | |
| | Zsemle | 375,13 | 89,75 | 3,13 | 0,77 | 0,07 | 17,48 | 0,00 | 0,48 | | | | | |
| | 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 | Vegyes gyümölcsfőzelék | 802,01 | 146,68 | 4,58 | 2,70 | 1,12 | 35,71 | 12,99 | 0,10 | | | | |
| | | Rostonhal | 346,39 | 82,87 | 7,92 | 3,73 | 0,35 | 4,31 | 0,00 | 0,12 | | | | |
| | | Banán | 438,77 | 104,97 | 1,30 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 0,00 | 0,06 | | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|--|---|-----------------------|-------------|--------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2024. 09. 06. nántak (00480) Gyermek (1-3 év) | U | Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | |
| | | Tavaszi felvágott | 115,04 | 27,52 | 1,55 | 2,19 | 0,83 | 0,36 | 0,00 | 0,28 | | |
| | | Margarin | 100,38 | 24,01 | 0,01 | 4,20 | 1,14 | 0,02 | 0,00 | 0,06 | | |
| | | Teljeskiőrlésű 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: | 3 796,87 | 806,58 | 33,61 | 27,90 | 9,91 | 114,53 | 14,61 | 1,81 | | |

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

