



Tételes étlap 2024.09.09. - 2024.09.15.

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. 09. hátfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Tejeskávé	499,18	119,42	5,12	4,20	2,28	15,14	6,99	0,17		
	Sajtkrém, snidlinges	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24		
	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 Gyümölcslé	366,62	87,71	0,11	0,00	0,00	1,95	1,62	0,01		
	E Csőbensült vegyeszöldség	1 201,29	287,39	20,67	12,39	4,42	22,76	0,00	0,84		
	Körte	199,36	47,69	0,36	0,27	0,00	10,80	0,00	0,00		
	U 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		
	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:	3 698,88	873,12	39,45	30,13	13,97	92,84	8,61	2,51		





2024. 09. 10. kedd													
2024. 09. 11. szombat													
2024. 09. 10. kedd	(00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Lekvár	74,10	17,73	0,10	0,00	0,00	6,00	5,20	0,01		
			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	Zöldborsófőzelék	876,08	209,59	12,47	2,82	1,27	33,08	5,00	0,21		
			Vagdalt, egybensült	485,06	116,04	9,38	3,50	1,12	11,62	0,00	0,37		
			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		
			Sonkakrém	198,60	47,51	3,40	5,27	1,50	0,08	0,00	0,23		
			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				
	Összesen:	3 719,32	839,38	42,50	21,03	8,60	116,15	11,82	2,20				
2024. 09. 11. szombat	(00480) Gyermek (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		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		





2024. 09. 11. szarada (00480)		Gyermek (1-3 év)									
T	Gyümölcsstea	89,20	21,34	0,01	0,00	0,00	5,24	5,00	0,00		
E	Zöldbabfőzelék	490,80	105,36	5,68	2,67	1,28	17,33	0,00	0,03		
	Pulyka pörkölt	565,91	135,39	10,36	9,29	1,50	3,49	0,00	0,50		
	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		
	Sajtos pogácsa.	762,18	182,34	2,46	9,80	3,58	13,48	0,00	0,79		
	Összesen:	3 557,52	839,03	35,30	35,43	13,95	89,82	5,00	2,48		
<hr/>											
2024. 09. 12. csütörtök (00480)		Gyermek (1-3 év)									
R	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		
	Zsemle	375,13	89,75	3,13	0,77	0,07	17,48	0,00	0,48		
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
T	Gyümölcslé	368,15	88,07	0,83	0,51	0,18	18,62	17,13	0,04		
E	Karfiolfőzelék	560,74	134,15	7,28	2,08	0,91	21,41	0,00	0,09		
	Halszelet diós bundában	542,59	129,81	9,78	7,57	1,52	5,48	0,00	0,22		





2024. 09. 12. csüförtök											
2024. 09. 13. nántak											
2024. 09. 12. csüförtök (00480) Gyermek (1-3 év)	E	Őszibarack	155,53	37,20	0,63	0,09	0,00	8,10	0,00	0,00	
	U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
		Magyaros vajkrém	111,13	26,59	0,18	2,80	1,35	0,14	0,00	0,00	
		Teljeskiőrlésű zsömlé	210,72	0,00	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22	
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03
		Összesen:	3 655,28	824,06	40,75	33,74	13,47	98,85	17,13	2,19	
2024. 09. 13. nántak (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Kakaó	521,63	124,79	5,47	4,63	2,53	15,15	6,99	0,17	
		Avokádókrém	246,64	23,76	0,58	5,21	1,06	2,30	0,00	0,08	
		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	
	T	Gyümölcsle	368,15	88,07	0,83	0,51	0,18	18,62	17,13	0,04	
	E	Rakott brokkoli	1 106,14	264,63	19,78	12,83	5,40	17,17	0,00	0,51	
		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	
		Tojáskrém	205,23	49,10	2,71	5,20	1,38	0,14	0,00	0,12	
		Zsemle	375,13	89,75	3,13	0,77	0,07	17,48	0,00	0,48	





<b>2024. 09 13 (00480)</b>	U	Zöldpaprika	40,95	9,80	0,60	0,15	0,00	1,50	0,00	0,00	
		Összesen:	838,80	883,13	42,72	34,30	13,03	109,15	24,12	2,44	

.....  
 Élelmezésvezető                              Bölcsődevezető                              Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

