



Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

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. 16. hátfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Karamell	512,27	122,55	5,10	4,20	2,28	15,94	7,99	0,17			
	Vaj	151,96	36,35	0,02	4,00	1,93	0,03	0,00	0,00			
	Kifli	228,40	54,64	1,88	0,14	0,05	11,40	0,00	0,21			
	Tojás	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07			
	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 Almafőzelék	635,00	151,91	4,94	2,71	1,17	26,46	3,00	0,10	 		
	Sajtfelfűjt	818,90	195,91	11,99	12,76	6,42	8,03	0,00	0,78	 		
	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			
	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			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	Összesen:	4	135,72	932,83	36,58	39,29	19,46	100,50	12,61	2,01		





2024. 09. 17.

kedd

(00480)

Gyermekek (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		
	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	Limonádé	90,71	21,70	0,01	0,00	0,00	5,27	5,00	0,00		
E	Paradicsomos káposzta	770,98	184,45	5,17	2,67	0,28	34,52	11,99	0,76		
	Húspuding	532,37	127,36	11,04	7,04	2,33	4,81	0,00	0,17		
	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		
	Körözött túró	175,01	41,87	2,65	3,72	1,45	1,14	0,00	0,23		
	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:	3 400,84	813,61	37,10	26,24	10,16	107,42	16,99	2,80		





2024. 09. 18.

szarada

(00480)

Gyermekek (1-3 év)

R	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				
	T	Gyümölcs tea	89,20	21,34	0,01	0,00	0,00	5,24	5,00	0,00			
		E	Zöldborsós sertésragu	666,40	159,43	13,63	6,33	1,48	11,63	0,00	0,10		
			Párolt bulgur	614,10	146,91	4,96	1,46	0,20	30,68	0,00	0,21		
		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			
		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			
		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:	3 527,41	843,88	42,23	29,58	11,31	108,50	8,24	1,98			





























2024. 09. 19.

csüiftörtök

(00480)

Gyermek (1-3 év)

R	Kakaó	521,63	124,79	5,47	4,63	2,53	15,15	6,99	0,17	 	
	Tavaszi túrókrém	118,35	28,31	2,60	1,60	0,88	0,84	0,00	0,01		
	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	Gyümölcslé	366,61	87,70	0,10	0,00	0,00	1,95	1,62	0,00		
E	Cukkinifőzelék	796,99	190,67	6,62	5,05	1,69	29,45	5,00	0,06	 	
	Vagdalt (Stefania)	463,56	110,90	10,06	5,08	1,51	6,10	0,00	0,28	    	
	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		
	Zala felvágott	153,66	36,76	2,34	2,99	1,09	0,09	0,00	0,38	   	
	Trappista sajt	233,16	55,78	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36	 	
	Margarin	100,38	24,01	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		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	Összesen:	4 350,04	945,99	44,90	33,40	13,92	122,22	13,61	2,47		





2024. 09. 20.

nántak

(00480)

Gyermek (1-3 év)

R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Sajtkrém, natur	316,26	75,66	1,10	7,70	4,58	0,40	0,00	0,24			
	Teljeskiórlésű zsömle	210,72	0,00	2,14	0,31	0,03	9,71	0,00	0,22			
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,44	1,66	1,20	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		
		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		
		Kakaós csiga	910,00	217,71	3,45	9,05	3,75	29,95	12,00	0,25		
		Összesen:	3 974,38	900,40	38,39	41,22	19,63	104,22	18,20	1,74		

.....
Élelmezésvezető.....
Bölcsődevezető.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

