



Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

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. 30. hátfő (00480) Gyermek (1-3 év)	R Kakaó	521,63	124,79	5,47	4,63	2,53	15,15	6,99	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			
	T Gyümölcslé	366,62	87,71	0,11	0,00	0,00	1,95	1,62	0,01			
	E Meggyfőzelék	809,71	193,71	4,91	2,93	1,28	35,56		0,11			
	Vagdalt (Stefania)	463,56	110,90	10,06	5,08	1,51	6,10	0,00	0,28			
	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			
	Avokádókrém	250,22	24,62	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			
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	3	963,58	912,98	36,44	27,84	11,81	114,92	21,40	2,40		





2024. 10. 01. kardd (00480) Gyermek (1-3 év)													
2024. 10. 01. kardd (00480) Gyermek (1-3 év)	R	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
		Sajtkrém, zöldfűszeres	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			
		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	Kelbimbó főzelék	837,15	200,27	9,49	3,82	0,45	31,45	0,00	0,03			
		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			
		Sajtos pogácsa.	762,18	182,34	2,46	9,80	3,58	13,48	0,00	0,79			
	Összesen:	4 084,37	926,71	36,04	35,45	14,17	100,38	1,62	1,82				
2024. 10. 02. szarada (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	Limonádé	90,71	21,70	0,01	0,00	0,00	5,27	5,00	0,00			





2024. 10. 02. szombat (00480) Gyermek (1-3 év)													
E	Sütőtökfőzelék	792,88		3,79	1,22	0,20	40,66	9,99	0,04				
			189,68										
	Sült csirkecomb	334,48	80,02	8,43	4,87	0,84	0,51	0,00	0,10				
	Alma	130,87	31,30	0,36	0,36	0,00	6,30	0,00	0,00				
	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				
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:	3 446,43	824,49	38,09	29,71	11,84	103,30	18,87	1,99				
2024. 10. 03. csütörtök (00480) Gyermek (1-3 év)													
R	Tejeskávé bölcsei	808,92		8,56	7,00	3,80	23,84	9,99	0,29				
			193,52										
	Vaj	243,13	58,16	0,03	6,40	3,09	0,04	0,00	0,00				
	Trappista sajt	233,16	55,78	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36				
	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	143,55	34,34	0,05	0,00	0,00	8,38	8,10	0,00				
E	Rakott kelkáposzta	1 147,00	274,40	19,06	9,33	3,36	28,22	0,00	0,30				





2024. 10. 03. csüförtök											
2024. 10. 04. nántek											
Gyermek (1-3 év)	E 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		
	Tojáskrém	205,23	49,10	2,71	5,20	1,38	0,14	0,00	0,11		
	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:	3 929,58	889,67	44,63	37,13	16,68	107,35	18,09	1,68		
Gyermek (1-3 év)	R Gyümölcs joghurt	694,32	166,11	5,59	5,79	3,13	22,45	12,99	0,49		
	Tökmagkrém	109,42	20,01	0,35	4,02	1,04	0,06	0,00	0,05		
	Trappista sajt	233,16	55,78	4,16	4,22	2,68	0,24	0,00	0,36		
	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 Finomfőzelék	637,81	152,59	7,27	1,80	0,83	26,45	5,00	0,44		
	Halpogácsa	370,79	88,71	9,94	1,87	0,18	7,93	0,00	0,36		
	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			





2024. 10. 04 (00480) Gyermek (1	U	Kifli	228,40	54,64	1,88	0,14	0,05	11,40	0,00	0,21	
		Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Összesen:	3 843,62	913,36	40,15	28,71	12,06	108,98	19,61	3,01	

.....
Élelmezésvezető

.....
Bölcsődevezető

.....
Bölcsődeorvos

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

