



Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00145) Laktózmentes ovis	2018.06. 01 péntek	Napi összesen	Margarin bebo 10 g TM, Méz, Teljeskiörlésű kenyér, Tej 2 dl laktózmentes		Paradicsom leves ovi, Párolt rizs ovi, Színes saláta ovis, Csikós tokány laktózm. ovis		Gyümölcs, Mákospogácsa tejmentes ovis	
			Energia(Kcal / Kj) 1 037,88/4 338,34		Energia 256,84/1 073,59		Energia 665,27/2 780,83	
	Fehérje(g)	30,95	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	46,01	9,40	9,47	18,62	31,54	2,93	5,00
	T.Zsír(sav)(g)	13,92	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	122,82	4,37	32,46	8,33	75,83	1,22	14,53
	Cukor(g)	24,30	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3,32	12,60	0,62	11,50	2,39	0,20	0,31
	2018.06. 04 hétfő	Napi összesen	Margarin bebo 10 g TM, Párizsi, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség, Tej 2 dl laktózmentes		Burgonyaleves zöldséges ovis, Natúr sertésszelet ovis, Piritott dara 50 g ovis, Gyümölcsmártás laktózm. ovis		Paprikás felvágott, Zsemle, Zöldség	
Energia(Kcal / Kj) 1 046,42/4 374,04			Energia 245,63/1 026,73		Energia 623,24/2 605,14		Energia 177,55/742,16	
Fehérje(g)		40,85	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
Zsír(g)		35,02	11,49	12,29	23,92	22,26	5,44	0,47
T.Zsír(sav)(g)		10,40	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
Szénhidrát(g)		133,02	5,40	21,24	5,00	80,10	0,00	31,68
Cukor(g)		12,46	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
Só(g)		4,20	0,45	0,96	12,01	2,39	0,00	0,85
2018.06. 05 kedd		Napi összesen	Főtt tojás karika ovis, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség, Margarin bebo 10 g TM, Tej 2 dl laktózmentes		Piritott csirkemáj ovis, Párolt rizs ovi, Csemege uborka, Zöldségkrémleves laktózm. ovis		Kifli, Laktózmentes gyümölcsjoghurt	
	Energia(Kcal / Kj) 1 022,18/4 272,71		Energia 246,69/1 031,16		Energia 489,17/2 044,73		Energia 286,32/1 196,82	
	Fehérje(g)	42,89	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	36,89	12,40	11,96	20,76	18,83	9,73	6,10
	T.Zsír(sav)(g)	11,75	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	127,36	4,99	21,33	3,63	58,50	3,13	47,53
	Cukor(g)	13,46	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	3,83	0,45	0,69	0,02	2,65	12,99	0,49





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna		
(00145) Laktózmentes ovis						
	2018.06.06 szerda	Napi összesen	Citromos tea ovis, Teljeskiörlésű kenyér, Olajoshal, Margarin bebo 10 g TM	Karfiolleves laktózmentes ovis, Bolonai makaróni laktózm.ovis, Gyümölcs	Löncshús kg, Margarin bebo 10 g TM, Teljeskiörlésű kenyér	
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia	
	917,91/3 836,86		201,20/841,02		573,88/2 398,82	
	Fehérje(g)	33,35	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	38,11	6,65	7,13	21,69	23,81
	T.Zsír(g)	11,01	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	108,52	1,81	27,34	7,01	66,77
	Cukor(g)	16,10	Cukor	Só	Cukor	Só
Só(g)	3,15	13,44	0,61	2,21	1,73	
2018.06.07 csütörtök	Napi összesen	Teljeskiörlésű kenyér, Margarin bebo 10 g TM, Barackíz, Tej 2 dl laktózmentes	Főtt tojás ovis, Teljeskiörlésű kenyér, Parajfőzelék laktózmentes ovis, Sütemény laktózmentes ovis	Kifli, Zöldség, Májas szend.krém lakt.m. ovis		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		
937,01/3 916,70		251,13/1 049,72		527,37/2 204,41		
Fehérje(g)	36,00	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	30,02	9,42	9,47	19,88	17,94	
T.Zsír(g)	8,65	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	128,61	4,37	31,01	3,66	70,71	
Cukor(g)	28,52	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	2,00	9,80	0,62	18,49	1,29	
2018.06.08 péntek	Napi összesen	Főtt virsli ovis, Ketchup Univer, Teljeskiörlésű kenyér, Tej 2 dl laktózmentes	Sárgaborsó leves zs.kock. ovi, Rántott sertésszelet ovi, Mexikói rizs ovis, Színes saláta ovis	Margarin bebo 10 g TM, Teljeskiörlésű kenyér, Gyümölcs		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		
1 120,95/4 685,57		325,31/1 359,80		671,31/2 806,08		
Fehérje(g)	48,17	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	46,75	16,89	18,01	28,10	24,63	
T.Zsír(g)	12,98	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	124,52	8,02	22,79	3,99	83,42	





Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00145) Laktózmentes ovis	Cukor(g)	3,36	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	4,74	1,40	2,24	1,51	2,10	0,45	0,40
	2018.06.11 hétfő		Kakaó laktózmentes ovis, Margarin bebo 10 g TM, Gépsonka, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség		Tojásos leves ovi, Édeskáposzta főzelék rf ovis, Párolt sertésragu ovis, Teljeskiörlésű kenyér		Teljeskiörlésű kenyér, Tavaszi felvágott, Zöldség, Margarin bebo 10 g TM	
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia	
	833,34/3 483,36		276,46/1 155,60		420,02/1 755,68		136,86/572,07	
	Fehérje(g)	38,20	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	34,39	13,02	10,70	20,33	17,54	4,85	6,15
	T.Zsír(sav)(g)	9,68	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	90,87	4,76	31,02	3,12	44,48	1,80	15,37
Cukor(g)	10,91	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3,44	10,44	0,77	0,02	2,00	0,45	0,67	
2018.06.12 kedd		Gyümölcsstea ovis, Sárgarépas sajtkrém laktm.ovis, Teljeskiörlésű kenyér		Ivólé, Rizseshús s.lapocka ovis, Színes saláta ovis		Zsemle, Laktózmentes natur joghurt		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
979,55/4 094,52		136,99/572,62		565,61/2 364,25		276,95/1 157,65		
Fehérje(g)	28,38	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	30,98	2,88	3,89	13,62	19,51	11,88	7,58	
T.Zsír(sav)(g)	41,49	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	144,29	0,98	21,80	36,60	82,51	3,91	39,98	
Cukor(g)	28,48	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3,25	6,99	0,35	21,49	1,45	0,00	1,45	
2018.06.13 szerda		Citromos tea ovis, Szárnyas húskrém reg. ovis, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldség		Babgulyás ovis, Sajtós metélt laktózm. ovis, Gyümölcs		Margarin bebo 10 g TM, Soproni felvágott, Teljeskiörlésű kenyér, Zöldhagyma		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
1 071,09/4 477,16		238,16/995,51		669,56/2 798,76		163,37/682,89		
Fehérje(g)	37,32	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	46,50	6,66	10,15	25,11	27,80	5,55	8,55	
T.Zsír(sav)(g)	11,67	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	T.Zsír(sav)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	123,66	2,17	29,68	6,80	77,62	2,70	16,36	
Cukor(g)	13,44	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	2,79	12,99	0,77	0,00	1,62	0,45	0,40	





Étlap



Reggeli,Tízórai,Ebéd,Uzsonna,Vacsora,Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	
(00145) Laktózmentes ovis					
2018.06.14 csütörtök	Napi összesen	Tej 2 dl laktózmentes, Kukoricapehely (corn flakes)	Pulyka pörkölt ovi, Teljeskiörlesű kenyér, Tökfőzelék laktózm. ovis, Sütemény laktózmentes ovis	Zöldség, Kifli, Laktózmentes camping tömlős	
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia	
931,30/3 892,83		228,54/955,30		576,67/2 410,48	
Fehérje(g)		Fehérje		Fehérje	
35,01		7,78		22,73	
Zsír(g)		Zsír		Zsír	
29,75		8,54		20,81	
T.Zsír(g)		T.Zsír		T.Zsír	
9,88		Szénhidrát		Szénhidrát	
Szénhidrát(g)		Szénhidrát		Szénhidrát	
128,58		4,72		5,16	
Cukor(g)		Cukor		Cukor	
18,50		Só		Só	
Só(g)		Só		Só	
3,58		0,00		0,23	
2018.06.15 péntek	Napi összesen	Margarin bebo 10 g TM, Méz, Teljeskiörlesű kenyér, Tej 2 dl laktózmentes	Zöldbableves zölds mir. ovis, Sült csirkecomb ovis, Hagymás törtburgonya ovi, Csemege uborka	Gyümölcs, Tökmagos pogácsa tejm. ovis	
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia	
1 050,36/4 390,50		256,84/1 073,59		622,40/2 601,63	
Fehérje(g)		Fehérje		Fehérje	
61,55		9,40		46,28	
Zsír(g)		Zsír		Zsír	
39,69		9,47		22,03	
T.Zsír(g)		T.Zsír		T.Zsír	
9,21		Szénhidrát		Szénhidrát	
Szénhidrát(g)		Szénhidrát		Szénhidrát	
108,95		4,37		3,83	
Cukor(g)		Cukor		Cukor	
12,86		Só		Só	
Só(g)		Só		Só	
3,08		12,60		0,62	
2018.06.18 hétfő	Napi összesen	Margarin bebo 10 g TM, Gépsonka, Teljeskiörlesű kenyér, Paradicsom, Tej 2 dl laktózmentes	Daragaluska leves ovi, Sertés pörkölt ovi, Teljeskiörlesű kenyér, Sárgaborsófőzelék laktózm. ovis	Turista felvágott, Teljeskiörlesű kenyér, Zöldség, Margarin bebo 10 g TM	
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia	
1 026,40/4 290,35		237,84/994,17		655,20/2 738,74	
Fehérje(g)		Fehérje		Fehérje	
48,96		13,03		29,45	
Zsír(g)		Zsír		Zsír	
44,43		10,60		28,64	
T.Zsír(g)		T.Zsír		T.Zsír	
12,49		Szénhidrát		Szénhidrát	
Szénhidrát(g)		Szénhidrát		Szénhidrát	
105,66		4,74		6,35	
Cukor(g)		Cukor		Cukor	
0,91		Só		Só	
Só(g)		Só		Só	
3,50		0,45		0,79	





Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont	Tízórai	Ebéd	Uzsonna		
(00145) Laktózmentes ovis						
	2018.06.22 péntek	Napi összesen	Halaszendvicskrém lakt.m.ovi, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldség, Gyümölcsstea ovis	Tavaszi tokány ovis, Bulgur köret ovis, Gyümölcs, Meggy leves laktózmentes ovis	Barackíz, Teljeskiőrlésű kenyér	
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia	
	945,16/3 950,77		157,52/658,43		673,27/2 814,27	
	Fehérje(g)	32,29	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	32,36	7,08	3,91	22,35	28,08
	T.Zsír(g)	8,77	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	132,71	0,92	23,21	7,83	84,73
	Cukor(g)	26,34	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	2,13	6,99	0,64	10,00	1,20
2018.06.25 hétfő	Napi összesen	Kakaó laktózmentes ovis, Margarin bebo 10 g TM, Gépsonka, Teljeskiőrlésű kenyér	Csontleves tészabetéttel ovi, Zöldbabfőzelék laktózm. ovis, Sertés pörkölt ovi, Teljeskiőrlésű kenyér	Teljeskiőrlésű kenyér, Gyümölcs, Margarin bebo 10 g TM		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		
918,75/3 840,38		270,58/1 131,02		523,84/2 189,65		
Fehérje(g)	36,47	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	43,33	12,66	10,61	20,63	28,61	
T.Zsír(g)	13,19	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	93,66	4,76	30,12	7,46	45,23	
Cukor(g)	10,91	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	3,31	10,44	0,77	0,02	2,14	
2018.06.26 kedd	Napi összesen	Gyümölcsstea ovis, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldség, Tojáskrém tej. ovis	Karalábé leves zöldséges ovis, Lecsós csirkemáj ovi, Tört burgonya ovis, Csemege uborka	Zsemle, Laktózmentes natur joghurt		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		
1 073,01/4 485,18		255,69/1 068,78		540,37/2 258,75		
Fehérje(g)	44,85	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	43,85	9,20	13,53	23,77	22,74	
T.Zsír(g)	12,20	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	122,70	3,41	23,90	4,88	58,82	





Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00145) Laktózmentes ovis	Cukor(g)	7,02	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só
	Só(g)	9,31	6,99	1,63	0,03	6,23	0,00	1,45
	2018.06.27 szerda	Napi összesen	Főtt virsli ovis, Ketchup Univer, Teljeskiörlesű kenyér, Tej 2 dl laktózmentes		Gulyásleves ovi, Darástészta ízzel ovis, Gyümölcs		Margarin bebo 10 g TM, Teljeskiörlesű kenyér, Zöldség	
	Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia	
	1 120,51/4 683,73		325,31/1 359,80		685,86/2 866,89		109,34/457,04	
	Fehérje(g)	41,69	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír
	Zsír(g)	40,60	16,89	18,01	21,50	18,63	3,30	3,96
	T.Zsír(g)	13,03	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát
	Szénhidrát(g)	144,50	8,02	22,79	4,04	106,70	0,97	15,01
Cukor(g)	21,20	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	4,19	1,40	2,24	19,35	1,56	0,45	0,39	
2018.06.28 csütörtök	Napi összesen	Gépsonka, Teljeskiörlesű kenyér, Zöldség, Margarin bebo 10 g TM, Tej 2 dl laktózmentes		Rántott lev. zskockával ovis, Paradicsomos húsgombóc ovis, Főtt burgonya ovi, Teljeskiörlesű kenyér		Löncshús kg, Teljeskiörlesű kenyér, Gyümölcs		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
922,55/3 856,26		237,15/991,29		554,15/2 316,35		131,25/548,63		
Fehérje(g)	35,89	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	32,97	13,09	10,63	17,71	18,43	5,09	3,91	
T.Zsír(g)	10,08	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	118,17	4,73	21,27	4,11	78,33	1,24	18,57	
Cukor(g)	12,44	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	
Só(g)	5,90	0,45	0,79	11,99	4,39	0,00	0,72	
2018.06.29 péntek	Napi összesen	Citromos tea ovis, Teljeskiörlesű kenyér, Laktózmentes camping tömlős		Zöldborsóleves mir. ovi, Csirkepörkölt ovis, Párolt rizs ovi, Színes saláta ovis		Méz, Teljeskiörlesű kenyér		
Energia(Kcal / Kj)		Energia		Energia		Energia		
930,01/3 887,44		125,24/523,50		684,69/2 862,00		120,08/501,93		
Fehérje(g)	47,88	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	Fehérje	Zsír	
Zsír(g)	27,35	2,92	0,40	42,12	26,58	2,84	0,37	
T.Zsír(g)	4,14	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	T.Zsír(g)	Szénhidrát	
Szénhidrát(g)	121,85	0,02	27,28	4,10	68,35	0,02	26,22	
Cukor(g)	28,68	Cukor	Só	Cukor	Só	Cukor	Só	





Étlap



Reggeli, Tízórai, Ebéd, Uzsonna, Vacsora, Pótétkezés étkezésekre

Kölyök Kft. 00 Központ

2018.06.01. - 2018.06.30.

Diéta	Időpont		Tízórai		Ebéd		Uzsonna	
(00145) Laktózmentes ovis	Só(g)	3,93	12,99	0,29	3,54	3,35	12,15	0,29

