## Tételes étlap 2021.01.18. - 2021.01.24.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2021. 01. 18. hétfő | (00100) Bölcsödés 1-3 éves | R | Citromos tea | 96,82 | 23,16 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 5,43 | 5,00 | 0,00 | | |
| | | | Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | |
| | | | Zöldhagymás tejszínkrém | 158,76 | 37,98 | 0,25 | 4,00 | 1,93 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Teljeskiőrlésű búza kenyér | 446,40 | 106,79 | 4,52 | 0,49 | 0,03 | 22,40 | 0,00 | 0,39 | | |
| | | | Lilahagyma | 33,09 | 7,92 | 0,24 | 0,02 | 0,00 | 1,66 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | T | Narancslé | 48,32 | 11,56 | 0,16 | 0,06 | 0,00 | 2,42 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | E | Tejfölös burgonya főzelék | 737,15 | 176,35 | 4,06 | 5,60 | 1,81 | 26,80 | 0,00 | 0,52 | | |
| | | | Csirkemájas töltelék | 420,97 | 100,11 | 7,76 | 2,36 | 0,66 | 11,99 | 0,00 | 0,36 | | |
| | | | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | U | Gyümölcsjoghurt | 376,20 | 90,00 | 3,00 | 2,00 | 1,05 | 12,55 | 7,38 | 0,00 | | |
| | | | Zabpelyhes keksz | 386,40 | 92,44 | 2,10 | 4,93 | 1,27 | 9,82 | 0,00 | 0,06 | | |
| | | | Banán | 351,02 | 83,98 | 1,04 | 0,08 | 0,00 | 19,36 | 0,00 | 0,04 | | |
| | | | Összesen: | 3 578,54 | 855,51 | 28,65 | | 9,03 | 127,58 | 12,38 | 1,55 | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2021. 01. 19. kedd** | (00100) Bölcsödés 1-3 éves | **R** | Citromos tea | 96,82 | 23,16 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 5,43 | 5,00 | 0,00 | |
| | | | Tejeskávé | 461,92 | 110,51 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 12,95 | 5,00 | 0,17 | |
| | | | Baromfi párizsi | 133,69 | 31,98 | 1,79 | 2,73 | 1,03 | 0,03 | 0,00 | 0,25 | |
| | | | Margarin | 46,50 | 11,12 | 0,00 | 1,23 | 0,33 | 0,01 | 0,00 | 0,07 | |
| | | | Korpás zsemle | 400,62 | 95,84 | 3,36 | 3,75 | 0,00 | 12,05 | 0,00 | 0,25 | |
| | | | Kaliforniai paprika | 47,80 | 11,44 | 0,68 | 0,16 | 0,00 | 1,72 | 0,00 | 0,00 | |
| | | **T** | Multivitaminos gyümölcslé | 300,00 | 71,77 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 17,33 | 0,00 | 0,00 | |
| | | **E** | Zöldborsóleves | 242,96 | 57,83 | 3,60 | 0,40 | 0,04 | 9,85 | 0,00 | 0,80 | |
| | | | Túrógombóc | 993,96 | 237,79 | 11,64 | 10,88 | 3,33 | 23,00 | 5,79 | 0,12 | |
| | | | Narancs | 173,11 | 41,41 | 0,60 | 0,20 | 0,00 | 8,50 | 0,00 | 0,01 | |
| | | **U** | Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | |
| | | | Sárgabarack lekvár | 109,76 | 26,26 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 6,45 | 5,43 | 0,00 | |
| | | | Margarin | 132,80 | 31,77 | 0,01 | 3,50 | 0,95 | 0,02 | 0,00 | 0,05 | |
| | | | Fehér kenyér | 438,82 | 104,98 | 4,00 | 0,32 | 0,00 | 21,40 | 0,00 | 0,53 | |
| | | | Összesen: | 3 956,76 | 946,29 | 35,94 | | 10,24 | 126,69 | 21,22 | 2,42 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2021. 01. 20. szerda** | (00100) Bölcsödés 1-3 éves | **R** | Citromos tea | 96,82 | 23,16 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 5,43 | 5,00 | 0,00 | |
| | | | Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | |
| | | | Margarin | 46,50 | 11,12 | 0,00 | 1,23 | 0,33 | 0,01 | 0,00 | 0,07 | |
| | | | Trappista sajt | 310,88 | 74,37 | 5,54 | 5,62 | 3,57 | 0,32 | 0,00 | 0,33 | |
| | | | Hétmagvas kenyér | 428,23 | 102,45 | 3,24 | 0,36 | 0,00 | 21,44 | 0,00 | 0,47 | |
| | | | Póréhagyma | 30,83 | 7,38 | 0,44 | 0,06 | 0,00 | 1,26 | 0,00 | 0,00 | |
| | | **T** | Őszibaracklé | 320,04 | 76,56 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 19,05 | 0,00 | 0,00 | |
| | | **E** | Rakott sárgarépa | 1 320,27 | 315,26 | 12,44 | 16,34 | 3,15 | 28,95 | 0,00 | 1,08 | |
| | | | Banán | 351,02 | 83,98 | 1,04 | 0,08 | 0,00 | 19,36 | 0,00 | 0,04 | |
| | | **U** | Kefir | 138,18 | 33,06 | 3,40 | 0,10 | 0,05 | 4,60 | 0,00 | 0,30 | |
| | | | Korpovit keksz | 401,60 | 96,08 | 2,10 | 2,61 | 0,32 | 14,34 | 1,44 | 0,47 | |
| | | | Összesen: | 3 822,37 | 913,85 | 33,73 | | 9,70 | 122,71 | 6,44 | 2,93 | |
| **2021. 01. 21. csütörtök** | (00100) Bölcsödés 1-3 éves | **R** | Citromos tea | 96,82 | 23,16 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 5,43 | 5,00 | 0,00 | |
| | | | Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | |
| | | | Pulykamellsonka | 81,52 | 19,50 | 3,33 | 0,21 | 0,08 | 1,05 | 0,00 | 0,23 | |
| | | | Margarin | 46,50 | 11,12 | 0,00 | 1,23 | 0,33 | 0,01 | 0,00 | 0,07 | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2021. 01. 21. csütörtök** | (00100) Bölcsödés 1-3 éves | **R** | Korpás zsemle | 400,62 | 95,84 | 3,36 | 3,75 | 0,00 | 12,05 | 0,00 | 0,25 | |
| | | | Savanyú káposzta | 16,63 | 3,98 | 0,22 | 0,04 | 0,00 | 0,68 | 0,00 | 0,18 | |
| | | **T** | Narancslé | 48,32 | 11,56 | 0,16 | 0,06 | 0,00 | 2,42 | 0,00 | 0,00 | |
| | | **E** | Spenót főzelék | 588,54 | 140,80 | 6,78 | 6,90 | 1,94 | 12,73 | 0,00 | 0,68 | |
| | | | Sült csirkecomb | 509,07 | 121,79 | 12,54 | 7,76 | 1,32 | 0,30 | 0,00 | 0,63 | |
| | | | Sós burgonya | 313,56 | 75,01 | 2,00 | 0,16 | 0,02 | 16,00 | 0,00 | 0,50 | |
| | | | Mandarin | 189,00 | 45,00 | 0,70 | 0,30 | 0,00 | 9,80 | 0,00 | 0,00 | |
| | | **U** | Gyümölcsjoghurt | 376,20 | 90,00 | 3,00 | 2,00 | 1,05 | 12,55 | 7,38 | 0,00 | |
| | | | Teljesk. áfonyás papucs | 421,44 | 0,00 | 4,27 | 0,62 | 0,06 | 19,42 | 0,00 | 0,44 | |
| | | | Összesen: | 3 466,22 | 728,19 | 41,48 | | 7,08 | 100,39 | 12,38 | 3,15 | |
| **2021. 01. 22. péntek** | (00100) Bölcsödés 1-3 éves | **R** | Citromos tea | 96,82 | 23,16 | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 5,43 | 5,00 | 0,00 | |
| | | | Kakaó | 481,53 | 115,20 | 5,38 | 4,53 | 2,47 | 13,10 | 5,00 | 0,17 | |
| | | | Vaj | 132,80 | 31,77 | 0,02 | 3,50 | 1,69 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | |
| | | | Teljeskiőrlésű búza kenyér | 446,40 | 106,79 | 4,52 | 0,49 | 0,03 | 22,40 | 0,00 | 0,39 | |
| | | | Sörretek | 22,05 | 5,28 | 0,42 | 0,11 | 0,00 | 0,77 | 0,00 | 0,00 | |
| | | **T** | Almalé | 189,00 | 45,22 | 0,60 | 0,00 | 0,00 | 21,00 | 0,00 | 0,01 | |
| | | **E** | Karfiolfőzelék | 529,00 | 126,56 | 4,62 | 6,95 | 1,14 | 11,18 | 0,00 | 0,54 | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2021. 01. 22. péntek** | (00100) Bölcsödés 1-3 éves | **E** | Sült pulykamellfilé | 603,20 | 143,71 | 10,28 | 11,26 | 2,31 | 0,29 | 0,00 | 0,10 | | |
| | | | Kivi | 254,56 | 60,90 | 1,00 | 0,60 | 0,00 | 11,30 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | **U** | Tej | 378,00 | 90,43 | 5,10 | 4,20 | 2,28 | 7,95 | 0,00 | 0,17 | | |
| | | | Fatörzs kifli | 572,72 | 137,01 | 3,61 | 3,22 | 1,32 | 23,24 | 5,54 | 0,32 | | |
| | | | Összesen: | 3 706,08 | 886,03 | 35,57 | | 11,24 | 116,68 | 15,54 | 1,71 | | |

.....
élelmezésvezet