



Tételes étlap 2024.04.08. - 2024.04.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 08. hétfő (00100) Bölcsődés 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			
	Vaj	132,80	31,77	0,02	3,50	1,69	0,02	0,00	0,00			
	Teljeskiőrlésű zsemle	368,77	88,22	3,74	0,54	0,05	17,00	0,00	0,39			
	Sörretek	22,05	5,28	0,42	0,11	0,00	0,77	0,00	0,00			
	T Multivitaminos gyümölcsle	300,00	71,77	0,00	0,00	0,00	17,33	0,00	0,00			
	E Spenót főzelék	588,54	140,80	6,78	6,90	1,98	12,73	0,00	0,68	 		
	Sós burgonya	313,56	75,01	2,00	0,16	0,02	16,00	0,00	0,50			
	Sült csirkecomb	509,07	121,79	12,54	7,76	1,32	0,30	0,00	0,63			
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	U Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Tonhalkrém	395,05	94,51	3,44	8,75	1,87	0,39	0,00	0,26	 		
	Fehér kenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53			
		Összesen:	4 066,89	972,94	43,56	36,86	11,61	114,27	5,00	3,34		





2024. 04. 09.

kedd

(00100)

Bölcsődés 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		
	Sertés párizsi	133,69	0,00	1,79	2,73	1,03	0,03	0,00	0,27		
	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	Őszibaracklé	320,04	76,56	0,41	0,00	0,00	19,05	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	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	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	0,12	21,40	0,00	0,53	
		Összesen:	3 949,10	912,48	36,15	31,79	10,36	126,91	21,22	2,44	





2024. 04. 10.

szerda

(00100)

Bölcsődés 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			
	Főtt tojás	69,05	16,52	1,35	1,20	0,31	0,06	0,00	0,04			
	Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,00	0,07			
	Fehér kenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53			
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
	T	Narancslé	210,67	50,40	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00		
		E	Paradicsom mártás	427,83	79,69	1,83	3,81	0,46	15,98	6,00	0,50	
			Zabpelyhes húsgombóc	375,16	89,75	11,92	1,60	0,37	6,82	0,00	0,70	
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
		Trappista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,33		
		Vaj	132,80	31,77	0,02	3,50	1,69	0,02	0,00	0,00		
		Hétmagvas kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47		
		Összesen:	3 676,87	856,97	39,40	26,16	11,41	120,40	18,20	3,02		



2024. 04. 11.
csütörtök

(00100)

Bölcsődés 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 zsemle	368,77	88,22	3,74	0,54	0,05	17,00	0,00	0,39			
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
	T	Almalé	189,00	45,22	0,60	0,00	0,00	21,00	0,00	0,01		
	E	Tejfölös tökfőzelék	421,64	100,87	3,15	2,87	0,71	15,26	0,00	0,55		
		Sült pulykamellfilé	603,20	143,71	10,28	11,26	2,31	0,29	0,00	0,10		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
		Sertésmájkrém	105,13	0,00	1,68	1,64	0,49	0,82	0,00	0,12		
		Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,00	20,92	0,00	0,60		
		Összesen:	3 310,25	766,18	34,48	29,55	10,05	105,48	5,00	2,12		





2024. 04. 12.

péntek

(00100)

Bölcsődés 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	Multivitaminos gyümölcslé	300,00	71,77	0,00	0,00	0,00	17,33	0,00	0,00	
	E	Rakott sárgarépa	1 323,16	315,95	12,74	17,06	3,33	27,21	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	
		Teljeskiőrlésű kifli	295,01	70,57	2,99	0,43	0,04	13,59	0,00	0,31	
	Összesen:	3 698,63	884,24	34,51	29,16	9,60	118,50	5,00	2,77		

.....
élelmezésvezető