



Tételes étlap 2024.04.15. - 2024.04.21.

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. 15. 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			
	Kakaós kalács	566,00	135,41	3,14	2,80	1,15	17,29	1,86	0,28			
	T Narancslé	210,67	50,40	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00			
	E Sütőtökfőzelék	916,25	219,20	6,30	7,36	1,98	31,68	0,00	0,63			
	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 Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00			
	Tallér sajt	260,74	62,38	3,30	5,28	3,14	0,34	0,00	0,56			
	Hétmagvas kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47			
	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00			
	Összesen:		3 920,48	937,93	37,28	30,20	10,92	117,64	21,44	2,75		





2024. 04. 16.

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		
	Kakaó	481,53	115,20	5,38	4,53	2,47	13,10	5,00	0,17		
	Pulykamellsonka	81,52	19,50	1,50	2,10	0,08	0,50	0,00	0,23		
	Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,00	0,07		
	Teljeskiőrlésű kifli	295,01	70,57	2,99	0,43	0,04	13,59	0,00	0,31		
	Savanyú káposzta	16,63	3,98	0,22	0,04	0,00	0,68	0,00	0,18		
	T	Őszibaracklé	320,04	76,56	0,41	0,00	0,00	19,05	0,00	0,00	
	E	Májgaluska leves	832,77	198,63	9,34	11,47	1,68	14,24	0,00	0,58	
		Almáslepény	1 712,18	409,61	8,50	16,43	4,36	56,04	19,98	0,23	
		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	
		Tonhalkrém	395,05	94,51	3,44	8,75	1,87	0,39	0,00	0,26	
		Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,00	20,92	0,00	0,60	
		Összesen:	5 343,04	277,62	41,82	50,20	13,11	163,20	29,98	2,81	





2024. 04. 17. szerda (00100) Bölcsődés 1-3 éves*												
2024. 04. 17. 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		
		Körözött	258,22	61,78	4,23	4,35	1,64	1,36	0,00	0,53		
		Korpás kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47		
		Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	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 brokkoli	1 215,36	290,16	15,58	16,34	3,09	19,95	0,00	0,66		
		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		
	Fehér kenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53			
	Összesen:	3 760,37	873,87	39,59	31,89	9,90	111,23	5,00	2,66			
2024. 04. 18. 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		
		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		
		Teljeskiőrlésű zsemle	368,77	88,22	3,74	0,54	0,05	17,00	0,00	0,39		





2024. 04. 18. csütörtök (00100) Bölcsődés 1-3 éves*												
R	Savanyú káposzta	16,63	3,98	0,22	0,04	0,00	0,68	0,00	0,18			
T	Almalé	189,00	45,22	0,60	0,00	0,00	21,00	0,00	0,01			
E	Paradicsomos burg.főzelék	1 039,72	248,74	5,83	4,35	0,50	45,62	7,99	0,77			
	Sült pulykamellfilé	603,20	143,71	10,28	11,26	2,31	0,29	0,00	0,10			
	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			
	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,00	20,92	0,00	0,60			
	Összesen:	4 477,46	1 038,58	43,20	38,17	14,04	146,58	12,99	3,10			
2024. 04. 19. 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			
	Kakaó	481,53	115,20	5,38	4,53	2,47	13,10	5,00	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			
	Hétmagvas kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47			
	Zöldhagyma	21,60	5,17	0,29	0,03	0,00	0,69	0,00	0,01			
T	Narancslé	210,67	50,40	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00			





2024. 04. 19. péntek (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	E	Milánói makaróni	1 553,45	371,60	19,99	16,87	6,33	36,45	0,00	0,88		
		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		
		Gabonagolyó	317,52	75,96	2,00	0,40	0,33	16,00	4,98	0,16		
		Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		Összesen:	4 099,80	980,78	38,81	29,32	12,05	139,49	22,18	2,02		

.....
élelmezésvezető

