



## Tételes étlap 2024.04.22. - 2024.04.28.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 04. 22. hétfő (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	<b>R</b> 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		
	Hónapos retek	9,74	2,33	0,19	0,02	0,00	0,35	0,00	0,02		
	<b>T</b> Narancslé	184,34	44,10	0,00	0,00	0,00	10,50	6,30	0,00		
	<b>E</b> Sárgarépa főzelék	844,08	201,93	5,68	6,79	2,02	29,02	9,99	0,92		
	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		
	<b>U</b> 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:	3 880,90	928,44	40,23	36,50	11,63	107,31	21,29	3,10	





2024. 04. 23.

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		
	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		
	Korpás kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47		
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
	T	Őszibaracklé	320,04	76,56	0,41	0,00	0,00	19,05	0,00	0,00	
	E	Frankfurti leves	627,10	149,73	6,22	11,51	4,11	5,19	0,00	1,20	
		Meggyes lepény	1 789,05	428,00	8,57	16,32	4,36	60,48	24,98	0,23	
		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	
		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	
		Összesen:	4 805,81	1 149,41	33,06	40,94	11,55	161,87	34,98	3,03	





2024. 04. 24.

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			
	Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,00	0,07			
	Teljeskiőrlésű búza kenyér	446,40	106,79	4,52	0,49	0,03	22,40	0,00	0,39			
	Zöldhagyma	21,60	5,17	0,29	0,03	0,00	0,69	0,00	0,01			
	T	Narancslé	184,34	44,10	0,00	0,00	0,00	10,50	6,30	0,00		
	E	Panírozott halrudacsok	440,96	105,49	5,95	3,52	0,00	11,65	0,00	0,00		
		Burgonyapüré	795,62	190,34	4,60	4,37	1,29	32,33	0,00	0,58		
		Uborka saláta	63,10	15,10	0,43	0,05	0,00	3,23	2,50	0,02		
		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	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		
		Összesen:	3 591,83	859,28	30,45	20,06	6,66	137,00	19,23	2,02		











2024. 04. 25. 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	
		Vaj	132,80	31,77	0,02	3,50	1,69	0,02	0,00	0,00	
		Korpás kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47	
		Hónapos retek	9,74	2,33	0,19	0,02	0,00	0,35	0,00	0,02	
	T	Multivitaminos gyümölcslé	300,00	71,77	0,00	0,00	0,00	17,33	0,00	0,00	
	E	Rakott karfiol	957,68	229,11	13,32	11,50	3,66	17,80	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	
		Teljeskiórlésű keksz	385,50	92,23	1,60	3,00	1,50	14,00	4,50	0,05	
		Összesen:	3 344,07	768,04	28,68	27,73	11,21	103,90	16,88	1,62	
2024. 04. 26. 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	





2024. 04. 26. béntek (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	R	Tallér sajt	260,74	62,38	3,30	5,28	3,14	0,34	0,00	0,56	 	
		Teljeskiőrlésű zsemle	368,77	88,22	3,74	0,54	0,05	17,00	0,00	0,39		
		Kaliforniai paprika	47,80	11,44	0,68	0,16	0,00	1,72	0,00	0,00		
	T	Almalé	189,00	45,22	0,60	0,00	0,00	21,00	0,00	0,01		
	E	Rántott csirkemell	672,42	160,87	17,87	4,87	0,84	11,23	0,00	0,75	 	
		Rizi-bizi	793,74	189,89	4,60	3,92	0,45	33,80	0,00	0,50		
		Káposzta saláta	115,42	27,61	0,79	0,10	0,02	5,74	2,50	0,53		
		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		
		Diós búrkifli	1 131,90	270,79	6,58	10,29	0,00	35,77	0,00	0,00	    	
		Összesen:	4 887,16	1 169,19	49,70	33,99	9,25	172,44	12,50	3,12		

.....  
élelmezésvezető

