



## Tételes étlap 2024.04.29. - 2024.05.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 04. 29. 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			
	Briós	400,90	95,91	2,53	2,25	0,92	16,27	1,08	0,22			
	<b>T</b> Narancslé	210,67	50,40	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00			
	<b>E</b> Finomfőzelék	840,13	200,99	10,46	6,94	1,13	23,61	0,00	0,53			
	Sertésvagdalt	437,60	104,69	8,41	5,63	1,39	4,98	0,00	0,80			
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04			
	<b>U</b> Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17			
	Tallér sajt	260,74	62,38	3,30	5,28	3,14	0,34	0,00	0,56			
	Korpás kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47			
	Sörretek	22,05	5,28	0,42	0,11	0,00	0,77	0,00	0,00			
		Összesen:	3 804,16	910,10	39,62	29,07	11,14	120,10	13,28	2,96		


















2024. 04. 30. 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				
	Sertésmájkrém	105,13	0,00	1,68	1,64	0,49	0,82	0,00	0,12				
	Teljeskiőrlésű zsemle	368,77	88,22	3,74	0,54	0,05	17,00	0,00	0,39				
	Zöldhagyma	21,60	5,17	0,29	0,03	0,00	0,69	0,00	0,01				
	T	Őszibaracklé	320,04	76,56	0,41	0,00	0,00	19,05	0,00	0,00			
	E	Zöldséges pulykaraguleves	511,26	122,01	9,44	5,97	1,39	7,45	0,00	0,59			
		Sárgarépás kocka	1 142,71	273,37	4,52	12,72	2,00	34,71	14,99	0,16			
		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			
Teljeskiőrlésű keksz		385,50	92,23	1,60	3,00	1,50	14,00	4,50	0,05				
	Összesen:	3 935,36	916,02	30,20	30,52	8,76	131,65	36,87	1,50				
2024. 05. 02. 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				
	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				





2024. 05. 02. csütörtök (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	R	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 burgonya	1 444,83	345,65	12,49	20,92	6,61	25,97	0,00	1,80	  
		Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	
		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	
		Gabonagolyó	317,52	75,96	2,00	0,40	0,33	16,00	4,98	0,16	
		Összesen:	3 721,98	890,41	30,67	33,64	11,95	115,48	9,98	3,93	
2024. 05. 03. 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	
		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	
		Zöldhagyma	21,60	5,17	0,29	0,03	0,00	0,69	0,00	0,01	
	T	Almalé	189,00	45,22	0,60	0,00	0,00	21,00	0,00	0,01	
	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	 





2024. 05. 03. péntek (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	E	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		
		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:	3 438,10	799,85	39,41	26,49	11,41	116,07	11,00	3,01		

.....  
élelmezésvezető

