



## Tételes étlap 2024.07.01. - 2024.07.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 01. 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			
	Zöldhagymás tejszínkrém	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00			
	Korpás kifli	295,32	70,65	2,94	0,42	0,04	13,71	0,00	0,35	 		
	Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
	T Narancslé	210,67	50,40	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00			
	E Tejfölös burgonya főzelék	737,15	176,35	4,06	5,60	1,84	26,80	0,00	0,52	 		
	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	 		
	Teljesk. áfonyás papucs	421,44	0,00	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,44			
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
		Összesen:	3 560,18	750,89	33,18	25,34	8,52	117,70	19,58	2,14		





2024. 07. 02.

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		
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	T	Almalé	189,00	45,22	0,60	0,00	0,00	21,00	0,00	0,01	
	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	
		Őszibarack	171,99	41,15	0,70	0,10	0,00	9,00	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:	3 965,71	916,46	39,59	36,64	11,28	123,66	15,79	2,66		





2024. 07. 03. 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	
		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	
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	T	Őszibaracklé	320,04	76,56	0,41	0,00	0,00	19,05	0,00	0,00	
	E	Rakott sárgarépa	1 323,16	315,95	12,74	17,06	3,33	27,21	0,00	1,08	
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01	
	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:	3 598,31	860,23	34,34	29,21	9,60	113,04	5,00	2,75		
2024. 07. 04. 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	
		Korpás zsemle	400,62	95,84	3,36	3,75	0,00	12,05	0,00	0,25	





2024. 07. 04. csütörtök (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	R	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
	T	Almalé	189,00	45,22	0,60	0,00	0,00	21,00	0,00	0,01	
	E	Zöldbabfőzelék	526,09	125,86	4,05	5,69	1,82	14,30	2,00	0,51	
		Csirkemájás töltelék	420,97	100,11	7,76	2,36	0,72	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	
		Kakaós csiga	400,90	95,91	2,53	2,25	0,92	16,27	3,88	0,22	
		Összesen:	3 080,34	736,32	28,52	24,04	7,21	109,85	18,26	1,83	
2024. 07. 05. 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	
		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	
		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	Karfiolfőzelék	529,00	126,56	4,62	6,95	1,18	11,18	0,00	0,54	
		Sült pulykamellfilé	603,20	143,71	10,28	11,26	2,31	0,29	0,00	0,10	
Őszibarack		171,99	41,15	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,01		





2024. 07. 05.	(00100) Bölcsődés	U	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		
			Összesen:	3 479,39	831,80	32,63	33,41	10,90	98,17	11,08	1,60		

.....  
élelmezésvezető

