



Tételes étlap 2024.07.08. - 2024.07.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 07. 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		
	Kakaós kalács	566,00	135,41	3,14	2,80	1,15	17,29	1,86	0,28	 	
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
	T Narancslé	210,67	50,40	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00		
	E Panírozott halrudacsok	440,96	105,49	5,95	3,52	0,00	11,65	0,00	0,00	 	
	Burgonyapüré	653,56	156,36	3,73	3,89	1,15	25,95	0,00	0,57		
	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 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	 	
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	3 987,09	953,87	29,59	22,66	8,77	144,79	23,94	2,12		





2024. 07. 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			
	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			
	Teljeskiórlésű kifli	295,01	70,57	2,99	0,43	0,04	13,59	0,00	0,31			
	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	Májgaluska leves	832,77	198,63	9,34	11,47	1,68	14,24	0,00	0,58		
		Túrós lepény	1 893,72	453,04	16,22	19,52	6,26	52,38	20,98	0,25		
		Cseresznye	270,18	64,64	0,80	0,30	0,00	14,00	0,00	0,02		
	U	Kakaó	481,53	115,20	5,38	4,53	2,47	13,10	5,00	0,17		
		Zöldhagymás tejszínrém	158,76	37,98	0,25	4,00	1,93	0,20	0,00	0,00		
		Zsemle	431,67	103,27	3,56	0,27	0,10	21,55	0,00	0,60		
		Összesen:	5 399,88	1 291,22	46,05	48,42	15,36	167,49	35,98	2,41		





2024. 07. 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		
	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	
		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	
		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:	3 924,38	938,26	38,26	33,45	10,36	118,88	10,43	2,59	



2024. 07. 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		
	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		
	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	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:	4 610,18	1 070,32	42,99	38,17	14,05	144,75	12,99	2,91	





2024. 07. 12.

béntek

(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		
	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	Csirkerizottó	1 053,99	252,15	17,22	4,48	0,58	35,36	0,00	0,70	
		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	
		Gabonagolyó	317,52	75,96	2,00	0,40	0,33	16,00	4,98	0,16	
	Összesen:	3 285,53	786,02	35,98	16,93	6,30	131,18	17,48	1,82		

.....
élelmezésvezető