



Tételes étlap 2024.07.15. - 2024.07.21.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 07. 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			
	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			
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
	T Multivitaminos gyümölcslé	300,00	71,77	0,00	0,00	0,00	17,33	0,00	0,00			
	E Pulyka brassói	662,93	158,60	14,10	9,57	2,31	3,78	0,00	0,70			
	Burgonyapüré	653,56	156,36	3,73	3,89	1,15	25,95	0,00	0,57			
	Uborka saláta	63,09	15,09	0,43	0,04	0,00	3,23	2,50	0,01			
	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			
	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:		4 031,56	964,49	40,28	35,47	11,76	118,23	7,50	2,81		





2024. 07. 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		
	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		
	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	Frankfurti leves	627,10	149,73	6,22	11,51	4,11	5,19	0,00	1,20	
		Sajtos pogácsa	1 223,26	292,65	7,39	19,39	6,29	21,88	0,00	0,79	
		Őszibarack	171,99	41,15	0,70	0,10	0,00	9,00	0,00	0,01	
	U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00	
		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:	4 290,53	1 026,14	31,14	45,91	14,47	120,40	17,38	3,27	





2024. 07. 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	
		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	Narancslé	210,67	50,40	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00	
	E	Sárgarépa főzelék	844,08	201,93	5,68	6,79	2,02	29,02	9,99	0,92	
		Sült pulykamellfilé	603,20	143,71	10,28	11,26	2,31	0,29	0,00	0,10	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	U	Kefir	138,18	33,06	3,40	0,10	0,05	4,60	0,00	0,30	
	Teljeskiórlésű kifli	295,01	70,57	2,99	0,43	0,04	13,59	0,00	0,31		
	Összesen:	3 202,48	765,54	31,35	24,85	7,03	101,93	22,19	2,35		
2024. 07. 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	
		Májusi csemege	115,04	0,00	1,55	2,19	0,83	0,36	0,00	0,24	
		Vaj	132,80	31,77	0,02	3,50	1,69	0,02	0,00	0,00	





2024. 07. 18. csütörtök (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	R	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	Multivitaminos gyümölcslé	300,00	71,77	0,00	0,00	0,00	17,33	0,00	0,00		
	E	Tejfölös tökfőzelék	421,64	100,87	3,15	2,87	0,71	15,26	0,00	0,55		
		Húsfelfújt	542,40	129,76	11,51	4,39	1,47	10,91	0,00	0,96		
		Őszibarack	171,99	41,15	0,70	0,10	0,00	9,00	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:	3 366,93	777,97	30,09	22,67	9,54	115,05	16,88	2,45			
2024. 07. 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		
		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		
		Uborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	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		





2024. 07. 19. péntek (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	E	Uborka saláta	63,09	15,09	0,43	0,04	0,00	3,23	2,50	0,01		
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
	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:	4 697,50	123,81	1	48,52	33,88	9,23	162,29	12,50	2,58	

.....
élelmezésvezető

