



Tételes étlap 2024.05.06. - 2024.05.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 05. 06. 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		
	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		
	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	 	
	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 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		
	Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,00	20,92	0,00	0,60		
	Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:		3 485,90	833,34	30,80	25,30	10,79	118,21	12,20	2,24	





2024. 05. 07.

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		
	Kaliforniai paprika	47,80	11,44	0,68	0,16	0,00	1,72	0,00	0,00		
	T	Őszibaracklé	320,04	76,56	0,41	0,00	0,00	19,05	0,00	0,00	
	E	Zöldborsóleves	242,96	57,83	3,60	0,40	0,04	9,85	0,00	0,80	
		Túrós csusza	1 312,97	314,11	14,55	12,43	4,80	35,65	0,00	0,54	
		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	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:	4 268,11	988,80	39,06	33,34	11,83	139,56	15,43	2,86	





2024. 05. 08. 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	
		Zöldhagyma	21,60	5,17	0,29	0,03	0,00	0,69	0,00	0,01	
	T	Narancslé	210,67	50,40	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00	
	E	Rakott sárgarépa	1 323,16	315,95	12,74	17,06	3,33	27,21	0,00	1,08	
		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	
		Pizzás csiga	877,80	210,00	3,40	14,99	3,96	16,83	0,00	1,32	
	Összesen:	4 182,86	1 000,09	34,77	43,69	13,52	115,84	12,20	3,79		
2024. 05. 09. 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	





2024. 05. 09. csütörtök (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	R	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		
		Hónapos retek	9,74	2,33	0,19	0,02	0,00	0,35	0,00	0,02		
	T	Almalé	189,00	45,22	0,60	0,00	0,00	21,00	0,00	0,01		
	E	Spenót főzelék	588,54	140,80	6,78	6,90	1,98	12,73	0,00	0,68	 	
		Sült csirkecomb	509,07	121,79	12,54	7,76	1,32	0,30	0,00	0,63		
		Sós burgonya	313,56	75,01	2,00	0,16	0,02	16,00	0,00	0,50		
		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:	3 520,48	842,22	37,09	31,54	8,56	109,87	16,88	2,62		
2024. 05. 10. 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		





2024. 05. 10. béntek (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	E	Panírozott halrudacsok	440,96	105,49	5,95	3,52	0,00	11,65	0,00	0,00	  	
		Rizi-bizi	793,74	189,89	4,60	3,92	0,45	33,80	0,00	0,50		
		Fejes saláta	76,27	18,25	0,36	0,08	0,00	4,01	3,50	0,01		
		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		
		Fatörzs kifli	400,90	95,91	2,53	2,25	0,92	16,27	3,88	0,22	  	
		Összesen:	3 837,19	917,99	28,98	22,70	7,86	146,52	17,38	1,50		

.....
 étkeztetésvezető

