



Tételes étlap 2024.05.13. - 2024.05.19.

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. 05. 13. 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	 		
	T Narancslé	210,67	50,40	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00			
	E Salátafőzelék	480,28	114,90	2,34	6,61	1,13	11,31	4,00	0,53	 		
	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	 		
	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	 		
	Zöldhagyma	21,60	5,17	0,29	0,03	0,00	0,69	0,00	0,01			
	Összesen:		3 473,02	830,88	33,37	29,46	10,07	96,30	25,44	2,66		





2024. 05. 14. 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	
			Teljeskiőrlésű kifli	295,01	70,57	2,99	0,43	0,04	13,59	0,00	0,31	
			Hónapos retek	9,74	2,33	0,19	0,02	0,00	0,35	0,00	0,02	
		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	
			Almáslepény	1 712,18	409,61	8,50	16,43	4,36	56,04	19,98	0,23	
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
U	Kefir	138,18	33,06	3,40	0,10	0,05	4,60	0,00	0,30			
	Sajtos pogácsa	597,81	143,02	3,01	6,86	0,00	16,31	0,00	0,70			
	Összesen:	5 050,87	207,73	36,04	43,29	9,01	167,42	29,98	2,67			
2024. 05. 15. 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	





2024. 05. 15. szerda (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	R	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	
		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:	3 897,80	931,90	37,96	33,75	10,36	116,88	10,43	2,59	
2024. 05. 16. 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	
		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	Paradicsomos burg.főzelék	1 039,72	248,74	5,83	4,35	0,50	45,62	7,99	0,77	





2024. 05. 16. csütörtök (00100)	Bölcsődés 1-3 éves*	E	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	0,00	0,04		
		U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,00	0,17		
			Trappista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,00	0,33		
			Vaj	132,80	31,77	0,02	3,50	1,69	0,02	0,00	0,00	0,00		
			Félbarna kenyér	432,43	103,45	3,92	0,40	0,00	20,92	0,00	0,00	0,60		
			Összesen:	4 613,47	071,11	43,08	38,16	14,04	144,64	12,99	2,92			
2024. 05. 17. 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			
			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			
			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	Csirkerizottó	1 053,99	252,15	17,22	4,48	0,58	35,36	0,00	0,70			
			Fejes saláta	76,27	18,25	0,36	0,08	0,00	4,01	3,50	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			





2024. 05.17. (00100)	U	Gabonagolyó	317,52	75,96	2,00	0,40	0,33	16,00	4,98	0,16		
		Összesen:	3 292,06	787,58	35,86	16,92	6,30	131,71	18,48	1,83		

.....
élelmezésvezető

