



Tételes étlap 2024.05.20. - 2024.05.26.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 05. 21. 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			
	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 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			
	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04			
	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:		4 469,47	1 068,95	31,47	45,89	14,47	130,77	17,38	3,31		





2024. 05. 22. szerda (00100) Bölcsődés 1-3 éves*													
2024. 05. 23. 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			
		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	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:	3 180,81	760,36	31,95	24,85	7,03	110,93	14,99	2,36				
2024. 05. 23. 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. 05. 23. 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				
	Hónapos retek	9,74	2,33	0,19	0,02	0,00	0,35	0,00	0,02				
	T	Multivitaminos gyümölcslé	300,00	71,77	0,00	0,00	0,00	17,33	0,00	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			
	U	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04			
		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			
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	Összesen:	3 876,38	899,86	26,27	23,23	8,50	146,62	19,38	1,59				
2024. 05. 24. 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				
	Kaliforniai paprika	47,80	11,44	0,68	0,16	0,00	1,72	0,00	0,00				
T	Narancslé	210,67	50,40	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00				





2024. 05. 24. péntek (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	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		
		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		
		Diós búrkifli	1 131,90	270,79	6,58	10,29	0,00	35,77	0,00	0,00	    	
		Összesen:	4 664,07	115,82	1	48,03	34,29	9,23	149,35	20,70	2,56	

.....
 élelmezésvezető

