



Tételes étlap 2024.05.27. - 2024.06.02.

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. 27. 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			
	Briós	400,90	95,91	2,53	2,25	0,92	16,27	1,08	0,22			
	T Narancslé	210,67	50,40	0,00	0,00	0,00	12,00	7,20	0,00			
	E Finomfőzelék	840,13	200,99	10,46	6,94	1,13	23,61	0,00	0,53			
	Sertésragu	437,60	104,69	8,41	5,63	1,39	4,98	0,00	0,80			
	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			
	Tallér sajt	260,74	62,38	3,30	5,28	3,14	0,34	0,00	0,56			
	Korpás kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47			
	Sörretek	22,05	5,28	0,42	0,11	0,00	0,77	0,00	0,00			
	Összesen:		3 804,16	910,10	39,62	29,07	11,14	120,10	13,28	2,96		





2024. 05. 28. kedd (00100) Bölcsődés 1-3 éves*												
2024. 05. 28. 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		
		Tejeskávét	461,92	110,51	5,10	4,20	2,28	12,95	5,00	0,17		
		Sertésmájkrém	105,13	0,00	1,68	1,64	0,49	0,82	0,00	0,12		
		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	Zöldséges pulykaraguleves	511,26	122,01	9,44	5,97	1,39	7,45	0,00	0,59		
		Meggyes lepény	1 789,05	428,00	8,57	16,32	4,36	60,48	24,98	0,23		
		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		
Teljeskiőrlésű keksz		385,50	92,23	1,60	3,00	1,50	14,00	4,50	0,05			
	Összesen:	4 787,31	119,84	34,89	33,80	11,12	169,78	46,86	1,60			
2024. 05. 29. 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		
		Kakaó	481,53	115,20	5,38	4,53	2,47	13,10	5,00	0,17		
		Kockasajt	160,20	38,33	1,49	2,90	1,56	1,54	0,00	0,14		
		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		





2024. 05. 29. szerda (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	R	Kaliforniai paprika	47,80	11,44	0,68	0,16	0,00	1,72	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	
		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:	4 133,72	988,34	39,33	39,21	11,72	117,26	10,00	2,48	
2024. 05. 30. 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	
		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	Paradicsom mártás	427,83	79,69	1,83	3,81	0,46	15,98	6,00	0,50	
		Zabpelyhes húsgombóc	375,16	89,75	11,92	1,60	0,37	6,82	0,00	0,70	





2024. 05. 30. csütörtök (00100) Bölcsődés 1-3		E	Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04	
2024. 05. 30. csütörtök (00100) Bölcsődés 1-3	Bölcsődés 1-3	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:	3 077,16	713,48	32,10	18,09	6,17	112,99	15,98	2,37	
2024. 05. 31. péntek (00100) Bölcsődés 1-3 éves*	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	
			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	
			Fehér kenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,12	21,40	0,00	0,53	
			Zöldhagyma	21,60	5,17	0,29	0,03	0,00	0,69	0,00	0,01	
		T	Almalé	189,00	45,22	0,60	0,00	0,00	21,00	0,00	0,01	
		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	
			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	
			Fatörzs kifli	400,90	95,91	2,53	2,25	0,92	16,27	3,88	0,22	
			Összesen:	3 126,34	747,93	31,95	18,91	7,19	118,53	16,26	2,57	





.....
élelmezésvezető

