



Tételes étlap 2019.01.14. - 2019.01.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2019.01.14. hétfő (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Vaníliás tej 1-3	366,81	87,75	3,57	2,94	1,59	11,65	6,08	0,00			
	Túrókrém édes 1-3	111,23	26,61	2,06	0,88	0,48	2,55	1,68	0,01			
	Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55			
	T Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
	E Húsleves* 1-3	1 159,01	277,27	14,76	10,85	5,30	29,88	0,01	1,35			
	Főtt sertéshús 1-3	352,70	84,38	5,15	7,06	2,82	0,09	0,00	0,00			
	Vadasmártás 1-3	845,51	202,28	5,51	4,67	0,36	34,23	2,22	0,26			
	Tészta köret 1-3	617,71	147,78	5,71	3,24	0,48	23,28	0,00	0,44			
	U Csirkemell sonka	231,00	55,26	8,50	1,40	0,46	2,10	0,00	1,06			
	Margarin** ráma	258,74	61,90	0,02	7,00	3,30	0,04	0,00	0,02			
	Jégcsapretek	8,02	1,92	0,21	0,03	0,00	0,20	0,00	0,01			
	Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55			
	Összesen:		5 195,10	242,84	53,59		15,25	162,00	10,19	4,31		





2019.01.15. kedd (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Tej ! 1-3	317,52	75,96	4,28	3,53	1,91	6,68	0,00	0,00		
		sajtkrém 1-3	175,09	41,89	0,24	4,56	2,35	0,10	0,00	0,06		
		Uborka**	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
	T	Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	E	Póréhagyma krémleves 1-3	268,52	64,24	2,41	2,18	0,51	8,66	0,00	1,10		
		Sertés pörkölt 1-3	1 126,84	269,58	10,58	12,36	3,29	30,69	0,00	2,72		
		Kelkáposzta főzelék 1-3	2 045,64	489,39	19,34	13,43	0,89	72,05	0,00	0,31		
	U	Kenőmájaskrém 1-3	89,87	21,50	0,46	2,20	0,98	0,04	0,00	0,05		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
	Pritamin paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	Összesen:	5 000,70	1 196,34	44,95		10,39	159,94	0,20	5,36			
2019.01.16. szerda (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Tejeskávés 1-3	304,48	72,84	2,86	2,35	1,28	9,97	5,45	0,00		
		Tojásos sonkakrém 1-3	135,08	32,31	0,78	3,27	1,49	0,08	0,02	0,09		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
		Jégcsapretek	8,02	1,92	0,21	0,03	0,00	0,20	0,00	0,01		
	T	ivólé	53,11	12,71	0,11	0,11	0,00	3,15	0,00	0,00		





2019.01.16. szerda												
2019.01.17. csütörtök												
2019.01.16. szerda	Bölcsődés (1-3 év)	E	Gesztenyés gyüm.leves1-3	1 368,10	327,30	6,22	17,98	4,35	62,73	6,04	3,08	
			Sült csirkemell 1-3	214,50	51,32	7,38	2,13	0,38	0,74	0,10	0,68	
			Török rizs 1-3	207,54	49,65	0,42	4,24	1,55	2,31	0,00	2,46	
			Vegyesvágott	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27	
		U	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	
			Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55	
			Összesen:	3 363,04	804,55	25,21		9,51	128,24	24,27	7,69	
2019.01.17. csütörtök	Bölcsődés (1-3 év)	R	Tej ! 1-3	317,52	75,96	4,28	3,53	1,91	6,68	0,00	0,00	
			Főtt virsli, mustárral1-3	699,96	167,45	9,32	13,48	5,42	1,95	0,82	1,54	
			Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55	
		T	Alma**	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		E	Hamisgulyás 1-3	650,26	155,57	5,47	5,94	0,44	19,70	0,00	0,22	
			Vagdalt 1-3	2 110,18	504,83	19,46	22,84	4,05	54,88	0,00	0,37	
			Tökfőzelék 1-3	372,42	89,10	2,32	4,93	0,95	8,76	0,84	0,13	
		U	Kolbászkrém 1-3	94,32	22,56	0,64	2,20	0,96	0,08	0,03	0,08	
			Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55	
			Pritamin paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Összesen:	5 212,05	1 246,90	48,93		14,19	133,43	1,89	3,45			





2019.01.18. péntek (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Karamellás tej 1-3	493,74	118,12	4,28	3,53	1,91	17,17	10,49	0,00		
		Kakaós csiga	1 190,00	284,69	6,36	4,92	2,27	56,65	20,80	0,62		
	T	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
	E	Karalábé leves *mir*1-3	518,32	124,00	3,86	4,02	0,41	19,78	0,01	2,75		
		Csirkemáj rizottó(mexikói) 1-3	2 114,39	505,83	24,78	10,36	1,18	77,60	0,00	0,34		
		cékla saláta!	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	U	Párizsi, sertés	451,44	108,00	7,10	8,60	3,60	0,55	0,05	1,05		
		Margarin** ráma	258,74	61,90	0,02	7,00	3,30	0,04	0,00	0,02		
		Graham kenyér	402,80	96,36	3,40	0,52	0,23	16,89	0,10	0,55		
		Uborka**	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
	Összesen:	5 635,24	348,14	50,70		12,90	198,82	31,45	5,34			

