



Tételes étlap 2025.09.29. - 2025.10.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
9/29/2025 hétfő	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Citromos tea 1-3	22.42	5.36	0.00	0.00	0.00	1.31	1.26	0.00		
			Kenőmájaskrém 1-3	59.33	14.17	0.05	1.54	0.43	0.01	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Zöldpaprika**	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		T	Szilva	64.77	15.50	0.32	0.40	0.00	2.40	0.00	0.00		
		E	Halrúd 1-3	14.73	3.52	0.00	0.39	0.04	0.00	0.00	0.00		
			Zöldborsófőzelék 1-3	524.14	125.31	8.06	1.34	0.36	19.95	0.00	0.06		
		U	Sonkás szelet Kométa am.	119.40	28.56	3.60	1.50	0.60	0.15	0.06	0.07		
			Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
			Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		
			Összesen:	1 699.71	406.52	19.77	6.64	1.86	64.37	2.85	1.31		
9/30/2025 kedd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Karamellás tej 1-3	431.83	103.21	4.28	1.89	1.03	17.17	10.49	0.17		
			felvágottkrém házi 1-3	156.49	37.38	0.68	3.80	1.11	0.08	0.03	0.15		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		





9/30/2025 kedd (00100) Bölcsödés (1-3 év)	T	Alma**	58.17	12.38	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00		
	E	Fokhagymás aprópecsenye1-3	474.84	113.42	6.52	8.60	3.01	2.39	0.00	0.12		
		Paradicsomos káposzta1-3	423.87	101.36	3.03	0.80	0.12	20.19	6.29	0.01		
	U	Túrós táská	1 282.01	306.70	7.39	13.31	6.42	41.14	10.99	0.62		
		Összesen:	3 254.84	776.75	25.90	29.36	11.93	101.77	27.93	1.59		
10/1/2025 szerda (00100) Bölcsödés (1-3 év)	R	gyümölcstea 1-3	65.00	15.55	0.00	0.00	0.00	3.87	3.53	0.00		
		Sertés párizsi Kométa am.	267.37	63.86	3.57	5.46	2.06	0.06	0.00	0.00		
		Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00		
		Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
		Zöldpaprika**	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	T	Banán	175.51	41.99	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.00		
	E	Sült csirkemell 1-3	158.04	37.75	7.27	0.87	0.14	0.20	0.01	0.12		
		Sárgarépa főzelék 1-3	380.36	90.91	3.70	1.41	0.52	15.56	0.00	0.08		
	U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		Hagymás stangli	1 049.00	250.96	8.12	3.00	1.21	49.32	2.02	1.44		
		Összesen:	2 535.22	606.27	26.98	11.83	4.23	96.91	5.69	2.16		





10/2/2025 csütörtök	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Tej ! 1-3	255.60	61.05	4.28	1.89	1.03	6.68	0.00	0.17		
			Tojáskrém házi 1-3	175.47	41.91	1.20	3.99	1.06	0.26	0.05	0.07		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Paradicsom**	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		T	Alma**	58.17	12.38	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00		
		E	Vagdalt 1-3	600.59	143.49	7.06	7.93	2.68	10.84	0.06	0.35		
			Burgonya főzelék 1-3	563.80	134.79	4.44	1.58	0.64	25.25	0.00	0.06		
		U	Májkrém 1-3	127.38	30.46	1.13	2.65	0.84	0.50	0.00	0.17		
			Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
			Kápia paprika	32.76	7.82	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	2 680.59	639.27	25.99	19.52	6.62	87.33	1.64	1.95		
10/3/2025 péntek	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	halkrém házi 1-3	178.14	42.57	0.69	4.36	1.05	0.13	0.00	0.05		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Uborka**	19.66	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
			Tejeskávé 1-3	263.20	62.90	2.86	1.26	0.68	9.97	5.45	0.11		
		T	Banán	175.51	41.99	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.00		
		E	Főtt tojás1-3	276.19	65.97	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
			Kelkáposzta főzelék 1-3	401.62	96.03	4.38	0.77	0.12	17.63	0.00	0.01		





10/3/2025 péntek	(00100) Bölcsödés /1 2 4,1\	U	Gyümölcslekvár	206.81	49.48	0.20	0.00	0.00	12.00	12.00	0.02		
			Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
			Összesen:	2 360.48	564.44	21.39	12.41	3.45	88.93	18.98	1.46		

