



Tételes étlap 2025.10.06. - 2025.10.12.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
10/6/2025 hétfő	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	gyümölcsstea 1-3	65.00	15.55	0.00	0.00	0.00	3.87	3.53	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**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	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	Gyümölcs szósz 1-3	476.06	113.82	2.12	1.52	0.81	22.58	11.60	0.07		
			Burgonya sós félada 1-3	246.93	59.07	1.58	0.13	0.02	12.60	0.00	0.12		
			Csirkeragu *mir.*	1 222.81	292.39	25.29	2.06	0.34	42.71	0.00	0.41		
		U	Sárgarépás margarin 1-3	115.09	27.49	0.03	2.94	0.80	0.19	0.00	0.04		
			Kenyér**	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:	3 148.26	751.33	37.13	9.73	2.76	125.76	16.66	1.80		
10/7/2025 kedd	(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		
			Kőrözött túró házi 1-3	143.87	34.36	2.11	2.58	1.01	0.63	0.00	0.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Jégcsapretek	23.60	5.65	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.02		





10/7/2025 kedd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	T	Banán	175.51	41.99	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.00		
		E	Sült virsli	613.64	146.57	7.88	12.68	4.83	0.13	0.00	1.58		
			Lencsefőzelék1-3	842.62	201.27	13.35	2.56	0.84	31.02	0.08	0.07		
		U	Felvágott(Zala, Kópé)**	307.31	73.40	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.75		
			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		
			Jégsaláta	2.98	0.71	0.05	0.00	0.00	0.08	0.00	0.00		
			Összesen:	2 978.70	711.88	35.97	25.21	9.29	82.68	2.87	3.58		
10/8/2025 szerda	(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		
			sajtkrém 1-3	157.31	37.57	0.13	4.04	1.52	0.15	0.00	0.09		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Zöldpaprika**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		T	Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
		E	Sült csirkecomb 1-3	302.18	72.18	10.46	3.21	0.73	0.31	0.24	0.12		
			kelbimbó főzelék 1-3	143.89	34.37	1.03	0.50	0.09	6.41	0.00	0.01		
		U	Padlizsánkrém házi 1-3	19.66	4.70	0.13	0.28	0.09	0.41	0.01	0.00		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		





08/202	(00100)	U	Lilahagyma	33.09	7.92	0.24	0.02	0.00	1.66	0.00	0.00		
			Összesen:	1 550.66	370.74	19.41	9.31	2.79	50.05	3.04	1.35		
10/9/2025	(00100) Bölcsődés (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**	32.76	7.84	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
		T	Banán	175.51	41.99	0.52	0.04	0.00	9.68	0.00	0.00		
		E	zöldbableves 1-3	118.10	28.23	1.13	0.42	0.05	4.88	0.00	0.01		
			Sertés pörkölt 1-3	518.87	123.95	7.27	9.80	3.43	1.56	0.00	0.08		
			Tökfőzelék 1-3	264.59	63.21	2.40	1.70	0.75	9.52	0.84	0.06		
		U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49		
			Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
			Összesen:	3 070.89	734.00	28.51	25.52	10.32	95.90	27.95	1.87		
10/10/2025	(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		
			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		





10/10/2025 péntek (00100) Bölcsődés (1-3 év)	T	Alma**	58.17	12.38	0.16	0.16	0.00	2.80	0.00	0.00		
	E	Sertés pörkölt 1-3	518.87	123.95	7.27	9.80	3.43	1.56	0.00	0.08		
		Burgonyapüré 1-3	591.26	141.38	3.78	3.65	1.10	22.80	0.00	0.21		
	U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58		
		Összesen:	3 149.16	751.44	29.41	20.80	7.16	108.92	0.16	2.71		

