



Tételes étlap 2025.11.03. - 2025.11.09.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/3/2025 hétfő	(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		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Uborka**	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00		
			húskrém 1-3	57.32	13.70	0.31	1.20	0.38	0.42	0.06	0.06		
		T	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		E	Halrúd 1-3	14.73	3.52	0.00	0.39	0.04	0.00	0.00	0.00		
			Burgonyaleves magyaros1-3	278.70	60.38	1.69	2.33	0.30	9.53	0.00	0.01		
			Cukkíni főzelék1-3	375.17	89.65	3.92	1.44	0.45	15.18	0.00	0.07		
		U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00	
			Kenyer**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
			Zöldpaprika**	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Összesen:	2 005.59	469.46	18.20	8.91	2.56	78.82	1.59	0.44		
11/4/2025 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		
			Túrókrém mazsolás 1-3	122.46	29.26	2.12	1.11	0.61	2.64	1.68	0.01		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
		T	Körte	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		





11/4/2025 kedd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	E	Húsroló 1-3	527.95	126.11	6.47	8.29	2.70	6.31	0.00	0.24	 	
			Zöldbabfőzelék 1-3	390.42	93.31	4.54	1.95	0.75	14.18	0.00	0.07	 	
		U	Zala felvágott Kométa am.	204.88	48.93	3.12	3.98	1.46	0.12	0.00	0.50	  	
			Margarin (szendvics)	7.40	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00		
			Jégsaláta	0.75	0.18	0.01	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00		
			Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
			Összesen:	2 516.68	601.57	27.44	23.00	6.96	78.61	15.09	2.15		
11/5/2025 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		
			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		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
			Zöldpaprika**	24.57	5.87	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
		T	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		E	csirkemáj párolva1-3	235.34	56.22	8.45	1.75	0.63	1.61	0.00	0.08		
			Paradicsom mártás1-3	236.84	56.63	1.15	0.41	0.06	12.02	6.29	0.01		
			Párolt rizsköret 1-3	448.35	107.26	2.40	0.46	0.06	23.25	0.00	0.20		
		U	Gyümölcspüré	14.77	3.53	0.03	0.03	0.00	0.76	0.00	0.00		





1/5/202	(00100)	U	Piskóta kerek	2 814.84	670.20	12.22	16.50	4.57	118.20	0.00	0.00		
			Összesen:	4 616.92	1 097.25	31.98	30.50	7.67	182.00	9.07	0.84		
11/6/2025 csütörtök	(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		
			Főtt tojás1-3	138.10	32.99	2.70	2.40	0.62	0.12	0.00	0.07		
			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		
			Jégcsapretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.00	0.78	0.00	0.01		
		T	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
		E	Daragaluska leves 1-3	421.94	100.89	4.42	3.06	0.96	13.77	0.00	0.14		
			Sertés sült (egyben sültve)1-3	287.19	68.60	8.91	3.41	1.21	0.53	0.00	0.10		
			Sóskamártás 1-3	463.92	110.87	4.70	2.00	0.56	17.86	4.20	0.19		
			Burgonya sós féladag 1-3	246.93	59.07	1.58	0.13	0.02	12.60	0.00	0.12		
		U	Felvágott(Zala, Kópé)**	307.31	73.40	4.68	5.97	2.18	0.18	0.00	0.75		
			Margarin (szendvics)	7.39	1.77	0.00	0.20	0.06	0.00	0.00	0.00		
			Kenyer**	431.37	103.20	3.50	0.37	0.12	21.28	1.40	0.60		
			Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	3 231.17	772.55	36.04	18.75	6.03	111.15	6.99	2.50		





11/7/2025 péntek	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
			Magos sajtkrém1-3	73.38	17.54	0.32	1.78	0.57	0.05	0.00	0.04	 	
			Kápia paprika	24.57	5.87	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
			Tej ! 1-3	255.60	61.05	4.28	1.89	1.03	6.68	0.00	0.17		
		T	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
		E	Borsos tokány 1-3	506.90	121.08	7.14	9.82	3.43	0.92	0.00	0.08		
			Karalábéfőzelék 1-3	347.33	83.02	3.95	1.17	0.37	14.01	0.00	0.06	 	
			Csokoládé, szeletes	884.10	211.51	3.40	17.48	0.00	26.04	0.00	0.00		
		U	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 	
			Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
			halkrém házi 1-3	178.14	42.57	0.69	4.36	1.05	0.13	0.00	0.05	  	
			Összesen:	3 224.48	767.14	27.54	47.41	6.91	89.85	3.04	1.50		

