



Tételes étlap 2025.11.10. - 2025.11.16.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/10/2025 hétfő (00100) Bölcsődés (1-3 év)		R	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52		
			Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00		
			Kakaó 1-3	363.65	86.90	4.26	1.89	1.03	13.13	6.49	0.17		
			Margarin (szendvics)	14.80	3.54	0.00	0.40	0.12	0.00	0.00	0.00		
		T	Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	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		
			Zöldbabfőzelék 1-3	390.42	93.31	4.54	1.95	0.75	14.18	0.00	0.07		
		U	Ízes levél	1 314.00	314.35	5.19	12.16	6.28	47.50	0.00	0.60		
			Összesen:	3 464.86	828.54	26.24	27.12	11.85	118.49	6.62	1.44		
11/11/2025 kedd (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		
			Vajkrém , magyaros	63.50	15.19	0.10	1.60	0.77	0.08	0.00	0.00		
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55		
			Kápia paprika	24.57	5.86	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	Sült csirkemell 1-3	158.04	37.75	7.27	0.87	0.14	0.20	0.01	0.12		
			Sütlők főzelék 1-3	660.58	157.93	4.27	1.88	0.40	30.82	2.10	0.09		





11/11/2025 kedd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	U	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
			Májkrém 1-3	127.38	30.46	1.13	2.65	0.84	0.50	0.00	0.17	     	
			Lilahagyma	49.63	11.87	0.36	0.03	0.00	2.49	0.00	0.00		
			Összesen:	2 315.70	549.86	25.07	14.99	3.53	86.84	5.03	1.71		
11/12/2025 szerda	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	R	Tejeskávét 1-3	263.20	62.90	2.86	1.26	0.68	9.97	5.45	0.11	 	
			sajtkrém 1-3	157.31	37.57	0.13	4.04	1.52	0.15	0.00	0.09	 	
			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	Mandarin	97.99	23.44	0.35	0.15	0.00	4.90	0.00	0.00		
		E	Csontleves tésztabetéttel 1-3	50.89	12.18	0.53	0.31	0.04	1.75	0.00	0.06	  	
			Sült csirkecomb 1-3	302.18	72.18	10.46	3.21	0.73	0.31	0.24	0.12	      	
			Pasztor bulgur 1-3	1 010.34	241.38	10.68	9.62	3.14	29.45	0.00	0.08		
			Sajtmártás 1-3	276.49	66.04	3.28	4.07	2.02	4.02	0.00	0.25	 	
		U	Pizzás kifli	1 141.14	273.00	9.40	0.70	0.25	57.00	0.00	1.58	 	
			Összesen:	3 723.72	890.16	41.45	28.65	8.61	125.34	7.21	2.84		





11/13/2025 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			
	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**	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00			
	T Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00			
	E Húsgombóc 1-3	614.88	146.93	7.36	8.60	3.04	9.88	0.00	0.08			
	Karfiolfőzelék 1-3	314.28	75.11	4.20	1.34	0.39	11.49	0.00	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:	2 889.51	686.86	26.08	21.95	8.51	95.40	24.87	2.01			
11/14/2025 péntek (00100) Bölcsődés (1-3 év)												
R	Tojáskrém házi 1-3	175.47	41.91	1.20	3.99	1.06	0.26	0.05	0.07	   		
	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			
	Karamellás tej 1-3	431.83	103.21	4.28	1.89	1.03	17.17	10.49	0.17			
T	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00			
E	Sült virsli	613.64	146.57	7.88	12.68	4.83	0.13	0.00	1.58	    		
	Burgonya főzelék 1-3	563.80	134.79	4.44	1.58	0.64	25.25	0.00	0.06	 		
U	sonkakrém házi 1-3	134.89	32.23	0.68	3.23	0.90	0.09	0.04	0.13	   		





11/14/2025	(00100) Bölcshódés /1 3 4,1\	U	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61	 	
			Zöldpaprika**	32.76	7.83	0.48	0.12	0.00	1.20	0.00	0.00		
			Összesen:	2 938.62	698.64	26.46	29.49	8.81	89.61	13.50	3.17		

