



Tételes étlap 2025.11.24. - 2025.11.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/24/2025 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		
	Vajkrém , magyaros	127.00	30.38	0.20	3.20	1.54	0.16	0.00	0.00		
	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		
	T Alma**	72.71	15.48	0.20	0.20	0.00	3.50	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		
	Zöldborsófőzelék 1-3	524.14	125.31	8.06	1.34	0.36	19.95	0.00	0.06		
	U sajtkrém 1-3	157.31	37.57	0.13	4.04	1.52	0.15	0.00	0.09		
	Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00		
	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
	Összesen:	2 521.19	600.81	27.52	21.69	8.24	71.54	1.53	1.53		
11/25/2025 kedd (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Tejbedara kakaós szórással1-3	848.60	202.80	6.41	2.28	1.24	38.96	16.78	0.19		
	T Banán	438.77	104.97	1.30	0.10	0.00	24.20	0.00	0.00		
	E Natúr sertéskaraj 1-3	343.04	81.94	9.23	3.76	1.26	2.73	0.00	0.10		
	kelbimbó főzelék 1-3	143.89	34.37	1.03	0.50	0.09	6.41	0.00	0.01		
	U halkrém házi 1-3	178.14	42.57	0.69	4.36	1.05	0.13	0.00	0.05		





/25/20:														
11/26/2025 szerda	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	U	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 		
		Összesen:			2 352.05	562.25	22.06	16.20	3.87	89.32	18.30	0.90		
		R	Citromos tea 1-3	22.42	5.36	0.00	0.00	0.00	1.31	1.26	0.00			
			Májkrem 1-3	127.38	30.46	1.13	2.65	0.84	0.50	0.00	0.17	   		
			Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52			
			Uborka**	9.83	2.35	0.20	0.02	0.00	0.34	0.00	0.00			
		T	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00			
		E	Húsleves* 1-3	34.79	8.32	0.30	0.06	0.01	1.57	0.00	0.12	  		
			Főtt sertéshús 1-3	480.98	114.88	7.00	9.56	3.41	0.12	0.00	0.07			
			Vadasmártás 1-3	179.51	42.91	0.99	0.97	0.33	7.44	2.22	0.01	   		
	Tészta köret 1-3	588.29	140.51	5.89	1.67	0.27	25.37	0.00	0.83	  				
U	Ivójoghurt	694.32	165.84	5.59	5.79	3.13	22.45	22.45	0.49	 				
	Gabonapehely	783.00	187.32	3.50	1.50	0.00	39.00	0.00	0.00					
Összesen:			3 524.47	842.44	28.74	23.28	8.23	125.22	26.06	2.21				
11/27/2025 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			
			Körözött túró házi 1-3	143.87	34.36	2.11	2.58	1.01	0.63	0.00	0.03			
			Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	 		
			Póréhagyma**	7.70	1.84	0.00	0.00	0.00	0.03	0.00	0.00			





11/27/2025 csütörtök (00100) Bölcsődés (1-3 év)		T	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00	
11/27/2025 csütörtök (00100) Bölcsődés (1-3 év)	E	Sertés sült (egyben sültve)1-3	287.19	68.60	8.91	3.41	1.21	0.53	0.00	0.10		
		Édesburgonya főzelék	248.61	59.39	2.18	0.96	0.51	10.50	0.47	0.03		
	U	Zala felvágott Kométa am.	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		
		Uborka**	19.65	4.70	0.40	0.04	0.00	0.68	0.00	0.00		
		Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61		
		Összesen:	2 020.55	479.17	25.58	19.14	5.32	59.03	4.65	2.07		
11/28/2025 péntek (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		
		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		
	T	Alma**	145.41	30.95	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.00		
	E	Rizsfelfújt 1-3	1 064.01	254.38	6.17	8.16	2.52	38.67	10.49	0.24		
		Vaniliasodó 1-3	436.15	104.24	4.55	2.21	1.20	16.44	9.48	0.17		
	U	Kockasajt db**18%	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	- 1.00		
		Kifli	519.00	124.16	4.11	1.23	0.60	25.36	1.00	0.71		
	Összesen:	2 771.90	658.95	20.03	21.21	5.61	106.27	23.80	0.74			



