



Tételes étlap 2025.12.01. - 2025.12.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
12/1/2025 hétfő (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Tejeskávé 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			
	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 Paradicsom leves 1-3	215.08	51.44	1.32	0.50	0.06	10.32	4.20	0.12			
	Kukoricás csirkeragu1-3	351.55	84.02	9.83	1.15	0.22	8.49	0.00	0.09			
	Párolt rizsköret 1-3	448.35	107.26	2.40	0.46	0.06	23.25	0.00	0.20			
	Svanyú	14.29	3.42	0.29	0.02	0.00	0.49	0.00	0.89			
	U Vajkrém , magyaros	63.50	15.19	0.10	1.60	0.77	0.08	0.00	0.00			
	Zöldpaprika**	16.38	3.92	0.24	0.06	0.00	0.60	0.00	0.00			
	Kenyér**	431.38	103.20	3.50	0.38	0.12	21.28	1.40	0.61			
	Összesen:		2 825.48	675.72	25.74	10.36	3.67	116.93	11.18	2.64		





12/2/2025 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			
	Löncskrém 1-3	125.81	30.08	0.73	2.59	0.85	0.95	0.11	0.15			
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55			
	Uborka**	14.74	3.52	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.00			
T	Mandarin	156.78	37.51	0.56	0.24	0.00	7.84	0.00	0.00			
E	Bolognai spagetti 1-3	907.74	216.84	10.69	9.63	3.10	21.68	0.59	0.68			
U	Sonkás szelet Kométa am.	79.60	19.04	2.40	1.00	0.40	0.10	0.04	0.05			
	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			
	Teljes kiőrlésű kenyér	407.97	97.60	3.44	0.76	0.24	17.32	0.13	0.52			
	Összesen:	2 532.23	605.35	25.81	21.54	5.91	82.48	12.88	2.12			
12/3/2025 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			
	Főtt virsli 1-3	633.38	151.29	7.98	12.62	4.83	1.33	0.70	1.58			
	Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55			
	Ketchup**	45.36	10.85	0.21	0.04	0.01	2.40	2.40	0.00			
T	Mandarin	195.98	46.89	0.70	0.30	0.00	9.80	0.00	0.00			
E	Fokhagymás aprópecsenye1-3	474.84	113.42	6.52	8.60	3.01	2.39	0.00	0.12			
	Kelkáposzta főzelék 1-3	401.62	96.03	4.38	0.77	0.12	17.63	0.00	0.01			





12/3/2025	(00100)	Bölcsődés	U	Kakaós csiga	11 900.00	2 846.89	63.60	49.20	22.70	566.50	208.00	6.20				
				Összesen:	14 073.21	3 366.33	86.79	76.73	30.90	618.25	213.88	8.46				
12/4/2025	(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				
				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				
				Jégcsapretek	17.70	4.23	0.33	0.03	0.00	0.78	0.00	0.01				
			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				
				Finomfőzelék 1-3	445.51	106.50	5.13	1.21	0.37	18.52	2.10	0.06				
			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:	2 080.69	493.64	21.26	11.57	4.40	75.72	3.23	0.47					
12/5/2025	(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				
				Jégcsapretek	23.60	5.64	0.44	0.04	0.01	1.05	0.00	0.01				
				Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55				





12/5/2025 péntek (00100) Bölcsödés (1-3 év)	T	Banán	263.26	62.98	0.78	0.06	0.00	14.52	0.00	0.00	
	E	Rizsleves !	1 171.31	265.26	4.12	17.09	8.83	27.08	0.00	0.06	
		Sült virsli	613.64	146.57	7.88	12.68	4.83	0.13	0.00	1.58	
		Sárgaborsó főzelék1-3	769.48	183.80	11.34	1.64	0.49	30.78	0.00	0.07	
	U	Barackíz**	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
		Graham kenyér	399.61	95.60	3.40	5.20	0.23	16.89	1.52	0.55	
		Összesen:	3 838.40	902.72	32.56	45.90	15.68	108.91	4.35	2.89	

