

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
11/18/2024 hétfő (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Tejeskávé B	430,20	102,92	5,11	4,20	2,28	11,05	3,00	0,17	1,7
	Gyümölcsstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
	Zala /sertés / felvágott	178,07	42,60	0,24	0,36	0,14	0,00	0,00	0,01	(1),(6),(7),(10)
	Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
	Teljes kiőrlésű szel. kenyér	413,29	98,87	4,32	1,71	0,39	16,43	0,00	0,05	1
	T Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
	E Csirkemájás rizottó "B"	1 485,24	355,32	18,17	7,51	4,74	52,03	0,00	0,12	
	Káposzta saláta B	55,43	13,26	0,65	0,08	0,01	2,35	0,00	0,01	
	U Tej 2,8% 1-es	252,00	60,29	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11	7
	Gyümölcsstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
	Sajtkrém diós B	388,28	92,89	2,66	8,23	2,51	1,98	0,00	0,06	7,8,(1)
	Kaliforniai paprika	16,72	4,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Vizes zsemle 40 gr	466,49	111,60	3,76	0,28	0,14	22,80	0,00	0,85	1
	Összesen:	3 925,83	939,20	39,39	25,85	11,73	125,48	5,00	1,41	
11/19/2024 kedd (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Tej 2,8% 1-es	252,00	60,29	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11	7
	Gyümölcsstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
	Sonka /sertés / szalámi	130,96	31,33	4,52	1,42	0,49	0,08	0,00	0,22	(1),(6),(7)
	Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
	Korpás kifli	555,94	133,00	4,50	1,10	0,06	25,60	0,00	0,00	1
	T Sült tök B	235,20	56,27	1,05	0,42	0,00	11,41	0,00	0,00	
	E Parajfőzelék mirelit B	623,64	149,20	5,87	4,65	1,10	17,47	0,00	0,12	1,7
	Sertés vagdalt B	878,36	210,13	10,62	16,54	5,07	4,29	0,00	0,12	1,3
	U Gyümölcsstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
	Vaníliás tej B.	352,70	84,38	3,40	2,80	1,52	11,29	5,99	0,11	7
	Sajtos pogácsa /40 gramm/	852,72	204,00	5,62	9,50	4,84	25,00	0,00	0,66	1,3,7
	Kígyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	Összesen:	3 943,22	943,37	39,38	39,29	14,61	103,58	7,99	1,35	
	11/20/2024 szerda (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Tej 2,8% 1-es	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17
Gyümölcsstea **B.		16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
Tojáskrém szez.m. B.		372,43	89,10	3,23	7,95	1,91	0,71	0,05	0,09	3,7,11
Zöldpaprika		16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
Magvas kenyér		327,29	78,30	2,43	0,27	0,00	16,08	0,00	0,00	1,11
T Narancs		172,20	41,20	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
E Rakott karfiol B.		1 275,66	305,18	15,87	16,19	6,07	23,40	0,00	0,41	1,7
Almakompót B		155,36	37,17	0,22	0,23	0,01	8,79	5,00	0,00	
U Gyümölcsstea **B.		16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
Tej 2,8% 1-es		252,00	60,29	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11	7
Párizsikrém házi B		236,14	56,50	2,47	4,82	1,76	0,78	0,00	0,36	7,(1),(6)
Paradicsom		18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
Rozsos kifli 40 gr		555,94	133,00	4,50	0,70	0,00	25,60	0,00	0,00	1
Összesen:		3 793,27	907,51	38,26	37,46	13,56	100,51	7,05	1,15	
11/21/2024 csütörtök (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Tej 2,8% 1-es	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	7
	Gyümölcsstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
	Tonhal pástétom B.	358,74	85,82	3,06	7,52	1,58	4,74	0,00	0,05	4
	Kaliforniai paprika	16,72	4,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	Burgonyás kenyér	324,27	77,58	3,24	0,51	0,06	14,90	0,00	0,06	1
	T Banán	219,45	52,50	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03	
	E Húspuding B	866,46	207,29	11,59	14,90	5,34	6,64	0,00	0,07	1,3,7
	Sárgarépa-főz.(friss)**B.	763,83	182,73	4,94	6,39	1,36	26,44	2,00	0,25	1,7
	U Csipkebogyó tea B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
	Tej 2,8% 1-es	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	7
	Kenőmájás	131,92	31,56	1,59	2,77	1,27	0,03	0,00	0,03	(1),(6),(7)(10),(12)
	Kígyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
	Korpás zsemle,	480,70	115,00	7,92	8,84	0,00	28,41	0,00	0,58	1
	Összesen:	3 961,48	947,73	43,63	49,46	14,17	112,10	4,00	1,42	
11/22/2024 péntek (00100) Bölcsődés (1-3 év)	R Csipkebogyó tea B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
	Tej 2,8% 1-es	252,00	60,29	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11	7
	Vajkrém zöldfűszeres	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7
	Rozsos kenyér	428,00	102,39	3,24	0,36	0,04	21,56	0,00	0,05	1
	Jégcsapretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	T Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
	E Paradicsom.zab.húsg. B	1 236,25	295,75	18,72	6,58	1,93	40,06	5,00	0,16	1,3,9
	Főtt burgonya B.	286,94	68,65	2,00	0,16	0,00	14,72	0,00	0,21	
	U Kakaó B.	463,53	110,89	5,29	4,42	2,41	13,05	5,00	0,17	7
	Gyümölcsstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
Gabonapehely, mézes	540,96	129,42	4,80	0,80	0,00	25,60	0,00	0,00	1	
Összesen:	3 780,27	904,38	38,35	23,42	9,77	134,69	12,00	0,71		

Pintér Józsefné
Intézményvezető

Laza Györgyné
Élelmészvezető

Kotymánné Zs. Zsófia
Dietetikus