

Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
11/18/2024 hétfő (00091)	Tej , glutén mentes Bölcsoóde	R Gyümölcstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00			
		Kakaó rizstejből	260,18	62,24	0,55	1,17	0,25	12,99	8,99	0,00			
		Felvágott / érzékenyeknek/ Retek, csomós	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18			
		T Alma 27%	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03			
		E Csirkemájás rizottó "B"	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00			
		Káposzta saláta B	1 485,24	355,32	18,17	7,51	4,74	52,03	0,00	0,12			
		U Csipkebogyó tea B.	55,43	13,26	0,65	0,08	0,01	2,35	0,00	0,01			
		Rizsital	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00			
		Liga margarin 20% zsirt.	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00			
		Kaliforniai paprika	150,48	36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00			
			16,72	4,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Összesen:	2 607,33	623,76	24,72	16,82	6,99	92,85	16,98	0,34			
		11/19/2024 kedd (00091)	Tej , glutén mentes Bölcsoóde	R Csipkebogyó tea B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
Rizsital	349,30			83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00			
Paradicsom	18,31			4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
Baromfi májas csirkemájjal 30	344,85			82,50	5,16	3,93	1,17	1,97	0,00	0,29			
T Sült tök B	235,20			56,27	1,05	0,42	0,00	11,41	0,00	0,00			
E Parajfőzelék mirelit B L.M	686,26			164,18	3,78	3,67	0,38	25,25	2,00	0,07			
Sertés Vagdalt L m. B.	749,08			179,21	9,32	13,86	4,47	4,07	0,01	0,20			
U Gyümölcstea **B.	8,39			2,01	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00			
Rizsital	174,65			41,78	0,36	0,95	0,12	7,89	4,00	0,00			
Kígyóborka	9,83			2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01			
Húspástétom B.t.m.	216,63			51,82	3,74	3,96	1,21	0,29	0,00	0,18			
Összesen:	2 809,28			672,08	24,53	28,76	7,60	69,30	15,50	0,75			
11/20/2024 szerda (00091)	Tej , glutén mentes Bölcsoóde			R Rizsital	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
		Csipkebogyó tea	83,92	20,08	0,00	0,00	0,00	5,00	5,00	0,00			
		Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
		Sárgar.marg.krém A.M. B.	200,92	48,07	0,40	4,06	1,21	2,43	0,00	0,10			
		T Narancs	172,20	41,20	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
		E Rakott karfiol LM. B	1 184,54	283,38	14,39	17,52	5,49	16,49	0,40	0,26			
		Almakompót B	155,36	37,17	0,22	0,23	0,01	8,79	5,00	0,00			
		U Rizsital	174,65	41,78	0,36	0,95	0,12	7,89	4,00	0,00			
		Csipkebogyó tea	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00			
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00			
		Felvágott / érzékenyeknek/	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18			
		Összesen:	2 573,28	615,62	20,64	26,44	7,63	72,43	30,38	0,55			
		11/21/2024 csütörtök (00091)	Tej , glutén mentes Bölcsoóde	R Csipkebogyó tea B.	8,39	2,01	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	
Rizsital	174,65			41,78	0,36	0,95	0,12	7,89	4,00	0,00			
Harcspástétom zöldf. 30gr.	335,65			80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	4		
Kaliforniai paprika	16,72			4,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
T Banán	219,45			52,50	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03			
E Sárgarépa-főzelék (friss) LÉ.	981,35			234,77	2,46	5,05	0,60	44,07	14,99	0,63			
Húspuding T. LM. B	721,81			172,68	7,88	11,99	3,82	8,04	4,00	0,12	3		
U Csipkebogyó tea B.	16,78			4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00			
Rizsital	261,97			62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00			
Méz kg-os	273,50			65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00			
Összesen:	3 010,27			720,16	12,21	19,63	4,72	102,74	46,68	0,80			
11/22/2024 péntek (00091)	Tej , glutén mentes Bölcsoóde			R Csipkebogyó tea B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
				Rizsital	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
		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.húsg. L.M. B	909,63	217,62	15,68	6,37	0,65	23,99	5,00	0,15	3,9		
		Főtt burgonya B.	286,94	68,65	2,00	0,16	0,00	14,72	0,00	0,21			
		U Kakaó rizstejből	260,18	62,24	0,55	1,17	0,25	12,99	8,99	0,00			
		Kukoricapehely /CORN FLAKES/	463,80	110,96	2,31	0,18	0,00	24,90	0,00	0,00			
		Gyümölcs tea	263,08	62,94	0,02	0,01	0,00	15,45	14,99	0,00			
		Összesen:	2 683,89	642,09	21,50	9,62	1,08	116,89	35,97	0,37			