

Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír av (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
12/2/2024 hétfő (00100) Bölcsoédés (1-3 év)	R	Tej 2,8% 1l-es	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17 7
		Csipkebogyó tea B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00
		Méz kg-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00
		Teavaj	30,39	7,27	0,00	0,80	0,39	0,01	0,00	0,00 7
		Kenyér félbarna	413,20	98,85	3,92	0,40	0,12	19,16	0,00	0,01 1
	T	Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00
	E	Párolt apróhús B	706,48	169,01	8,75	14,73	4,58	0,15	0,00	0,00
		Parajfözélék mirelit B	623,64	149,20	5,87	4,65	1,10	17,47	0,00	0,12 1,7
	U	Tej 2,8% 1l-es	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17 7
		Csipkebogyó tea B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00
		Padlizsán krém B.	238,22	56,99	0,79	4,85	0,32	5,82	0,00	0,00
		Rozsos kenyér	428,00	102,39	3,24	0,36	0,04	21,56	0,00	0,05 1
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00
		Összesen:	3 730,12	892,38	33,93	34,91	11,11	109,97	18,20	0,52
12/3/2024 kedd (00100) Bölcsoédés (1-3 év)	R	Tej 2,8% 1l-es	252,00	60,29	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11 7
		Gyümölcstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00
		Körözött túró házi B.	357,75	85,59	6,98	5,04	2,63	3,40	0,00	0,02 7
		Kígyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01
		Korpás kifli	555,94	133,00	4,50	1,10	0,06	25,60	0,00	0,00 1
	T	Sütőtökpuhé B.	168,00	40,19	0,75	0,30	0,00	8,15	0,00	0,00
	E	Rakott sárgarépa	1 425,89	341,12	15,92	17,25	6,19	32,89	0,00	0,74 1,7
		Őszibarack befőtt	18,35	4,39	0,03	0,00	0,00	1,06	7,00	0,00
	U	Tej 2,8% 1l-es	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,23 7
		Gyümölcstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00
		Csirkemell sonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,03 (1),(6),(7)
		Teljes kiőrlésű szel.	413,29	98,87	4,32	1,71	0,39	16,43	0,00	0,05 1
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
		Összesen:	3 849,32	920,90	46,50	34,42	14,02	107,41	9,00	1,19
12/4/2024 szerda (00100) Bölcsoédés (1-3 év)	R	Tejeskávé B	430,20	102,92	5,11	4,20	2,28	11,05	3,00	0,17 1,7
		Gyümölcstea **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)
		Jégscapretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Rozsos kenyér	321,00	76,79	2,43	0,27	0,03	16,17	0,00	0,04 1
	T	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01
	E	Csöbentült makaróni B	1 439,71	344,43	16,35	15,23	5,03	38,66	0,00	0,26 1,3,7
		Vitamin saláta téli B	113,60	27,18	1,14	0,14	0,02	5,08	0,00	0,12
	U	Csipkebogyó tea B.	8,39	2,01	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00
		Tej 2,8% 1l-es	252,00	60,29	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11 7
		Kenőmájás	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,05 (1),(6),(7),(10),(12)
		Magvas zsemle,	631,18	151,00	6,00	6,69	0,87	21,52	0,00	0,44 1,11
		Kápia paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		Összesen:	3 876,28	927,35	38,25	35,53	12,42	111,34	4,50	1,21
12/5/2024 csütörtök (00100) Bölcsoédés (1-3 év)	R	Tej 2,8% 1l-es	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17 7
		Gyümölcstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00
		Sonkakrém házi **B.	363,44	86,62	2,76	8,16	0,60	0,06	0,00	0,40
		Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03
		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	Csirkemell filé paprikás	492,81	117,90	15,21	5,34	0,68	2,11	0,00	0,00
		Párolt bulgur B	768,17	183,77	6,16	2,07	0,54	37,94	0,00	0,02 1
		Cékla saláta**B.	154,52	36,97	0,53	0,04	0,00	8,43	5,99	0,10
	U	Tej 2,8% 1l-es	252,00	60,29	3,40	2,80	1,52	5,30	0,00	0,11 7
		Gyümölcstea **B.	8,39	2,01	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00
		Kockasajt 25gr.	194,37	46,50	1,60	3,50	2,25	2,13	0,46	0,17 7,(1)
		Kígyóborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01
		Korpás kifli	555,94	133,00	4,50	1,10	0,06	25,60	0,00	0,00 1
	Összesen:	3 750,15	896,85	43,59	27,81	7,99	118,80	7,95	1,10	
12/6/2024 péntek (00100) Bölcsoédés (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% 1l-es	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17 7
		Vajkrém zöldfűszeres	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00 7
		Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00
		Magvas kenyér	436,39	104,40	3,24	0,36	0,00	21,44	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	Pulykac. filé sütve B.	776,97	185,88	12,30	14,98	2,94	0,24	0,00	0,20
		Meggymártás *mir**B.	715,74	171,23	2,46	2,44	0,09	39,04	32,98	0,55 1
	U	Csipkebogyó tea B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00
		Tej 2,8% 1l-es	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17 7
		Párizsi /sertés /felvágott	183,08	43,80	3,02	2,23	0,84	0,46	0,00	0,06 1,6,7
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00
		Teljes kiőrlésű szel.	551,05	131,83	5,76	2,28	0,52	21,90	0,00	0,07 1
		Összesen:	3 977,20	951,50	38,52	38,99	12,83	111,28	34,98	1,23

Pintér Józsefné
IntézményvezetőLaza Györgyné
ÉlelmészvezetőKotymánné Zs. Zsófia
Dietetikus