

## Tételes étlap 2024.12.02. - 2024.12.08.

Diéta	Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
12/2/2024 hétfő	(00091) Tej , glutén mentes Bölcsöde	R 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	
		Liga margarin 20% zsírt.	75,24	18,00	0,02	2,00	0,60	0,00	0,00	0,00	
		Rizsital	349,30	83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		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	
		Parajfőzelék mirelit B L.M	686,26	164,18	3,78	3,67	0,38	25,25	2,00	0,07	
		U 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	
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Rizsital	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
	Összesen:	2 851,66	682,22	15,76	29,31	6,30	88,74	34,18	0,07		
12/3/2024 kedd	(00091) Tej , glutén mentes Bölcsöde	R 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	
		Sárgarépás margarinkrém A.M.	250,94	60,03	0,24	6,03	1,81	1,22	0,00	0,05	
		Kígyóuborka	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01	
		T Sütőtökpüré B.	168,00	40,19	0,75	0,30	0,00	8,15	0,00	0,00	
		E Öszibarack befőtt	18,35	4,39	0,03	0,00	0,00	1,06	7,00	0,00	
		Rakott sárgarépa BT.M..	1 294,73	309,75	12,34	13,78	4,49	33,34	5,99	0,48	
		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	
		Felvágott / érzékenyeknek/ Paradicsom	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18	
			Összesen:	2 582,32	617,77	18,17	24,02	7,16	80,77	40,97	0,72
12/4/2024 szerda	(00091) Tej , glutén mentes Bölcsöde	R Rizsital	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
		Csipkebogyó tea	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Felvágott / érzékenyeknek/ Jégcsapretek	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18	
		0,00	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 Csőbensült makaróni**LM. Tm.B	1 232,44	294,84	11,72	5,50	1,67	48,44	0,80	1,05	
		Vitamin saláta téli B	113,60	27,18	1,14	0,14	0,02	5,08	0,00	0,12	
		U Rizsital	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
		Csipkebogyó tea	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00	
		Harcspástétom zöldf. 30gr.	167,83	40,15	0,00	0,05	0,00	0,25	0,00	0,01	4
		Kápia paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Összesen:	2 732,18	653,62	18,03	10,80	2,66	109,53	32,76	1,37		
12/5/2024 csütörtök	(00091) Tej , glutén mentes Bölcsöde	R Rizsital	349,30	83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Gyümölcstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
		Sonkakrém házi **B. T.M.	212,44	50,82	3,71	3,95	1,21	0,10	0,00	0,18	
		Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		T Banán	219,45	52,50	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03	
		E Csirkemell filé pap."B"L.	477,19	114,16	15,03	5,29	0,68	1,47	0,00	0,00	
		Párolt rizs B	846,75	202,57	4,00	2,93	3,37	38,75	0,00	0,01	
		Cékla saláta**B.	154,52	36,97	0,53	0,04	0,00	8,43	5,99	0,10	
		U Rizsital	349,30	83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Gyümölcstea **B.	16,78	4,02	0,00	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	
		Felvágott / érzékenyeknek/ Kígyóuborka	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18	
	Összesen:	2 801,72	670,26	29,49	18,07	6,35	95,29	23,97	0,54		
12/6/2024 péntek	(00091) Tej , glutén mentes Bölcsöde	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	
		Zöldfűszeres margkrém A. M. B	150,61	36,03	0,04	4,00	1,20	0,01	0,00	0,00	
		Magvas kenyér	436,39	104,40	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,00	1,11
		Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		T Narancs	172,20	41,20	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		E Pulykac. filé sültve B.	776,97	185,88	12,30	14,98	2,94	0,24	0,00	0,20	
		Meggy mártás *mir.**Tej.M.B.	793,77	189,90	2,65	0,72	0,08	42,57	19,98	1,00	1
		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	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
Húspástétom B.t.m.	216,63	51,82	3,74	3,96	1,21	0,29	0,00	0,18			
Teljes kiőrlésű szel. kenyér	551,05	131,83	5,76	2,28	0,52	21,90	0,00	0,07	1		
	Összesen:	3 777,14	903,63	30,03	29,94	6,38	125,97	35,96	1,46		