

## 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	(00085) Tej mentesB	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	
		Méz kg-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Liga margarin 20% zsirt.	75,24	18,00	0,02	2,00	0,60	0,00	0,00	0,00	
		Kenyér érz.	349,87	83,70	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,00	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	
		Parajfőzelék mirelit TM. B	741,92	177,49	4,96	3,79	0,43	27,57	6,99	0,07	1
		U 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	
		Padlizsán krém B.T.m.	260,79	62,39	0,49	5,85	1,22	1,92	0,00	0,01	
		Zöldpaprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
		Rozsos kenyér	428,00	102,39	3,24	0,36	0,04	21,56	0,00	0,05	1
		Összesen:	3 778,71	903,99	22,64	31,42	7,35	129,16	41,17	0,13	
12/3/2024 kedd	(00085) Tej mentesB	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	
		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 Sütőtökpüré B.	168,00	40,19	0,75	0,30	0,00	8,15	0,00	0,00	
		E Rakott sárgarépa Tejmen. B.	1 457,79	348,76	16,09	17,26	6,37	31,92	0,40	0,72	1,7
		Őszibarack befőtt	18,35	4,39	0,03	0,00	0,00	1,06	7,00	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	
		Felvágott / érzékenyeknek/	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18	
		Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00	
		Teljes kiőrlésű szel. kenyér	551,05	131,83	5,76	2,28	0,52	21,90	0,00	0,07	1
		Összesen:	3 852,37	921,61	32,18	30,88	9,62	126,85	35,38	1,03	
12/4/2024 szerda	(00085) Tej mentesB	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/	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18	
		Jégcsapretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Rozsos kenyér	428,00	102,39	3,24	0,36	0,04	21,56	0,00	0,05	1
		T Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
		E Csőbensült makaróni A.M.B	1 378,72	329,84	18,11	8,49	2,46	44,88	4,00	0,01	1,3
		Vitamin saláta téli B	113,60	27,18	1,14	0,14	0,02	5,08	0,00	0,12	
		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	
		Harcspástétom zöldf. 30gr.	167,83	40,15	0,00	0,05	0,00	0,25	0,00	0,01	4
		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:	3 850,32	921,12	33,48	20,36	4,30	145,10	33,97	0,82	
12/5/2024 csütörtök	(00085) Tej mentesB	R Rizsital	349,30	83,56	0,72	1,91	0,24	15,78	7,99	0,00	
		Gyümölcs tea **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	
		Vizes zsemle 40 gr	466,49	111,60	3,76	0,28	0,14	22,80	0,00	0,85	1
		T Banán	219,45	52,50	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03	
		E Csirkemell filé paprikás "B"	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 Rizsital	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
		Gyümölcs tea **B.	8,39	2,01	0,00	0,00	0,00	0,50	0,50	0,00	
		Felvágott / érzékenyeknek/	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18	
		Korpás kifli	555,94	133,00	4,50	1,10	0,06	25,60	0,00	0,00	1
		Összesen:	3 655,64	874,55	39,71	18,14	3,66	138,74	21,47	1,39	
12/6/2024 péntek	(00085) Tej mentesB	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 sütte 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 Húspástétom B.t.m.	216,63	51,82	3,74	3,96	1,21	0,29	0,00	0,18	
		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	
		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	