Tételes étlap 2021.02.08. - 2021.02.14.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 02. 08. hétfő	(00100) Bölcsödés 1-3 éves	**R**	Citromos tea	96,82	23,16	0,02	0,02	0,00	5,43	5,00	0,00		
			Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Briós	572,72	137,01	3,61	3,22	1,32	23,24	1,54	0,32		
		T	Narancslé	48,32	11,56	0,16	0,06	0,00	2,42	0,00	0,00		
		E	Finomfőzelék	840,13	200,99	10,46	6,94	1,09	23,61	0,00	0,53		
			Sertésvagdalt	437,60	104,69	8,41	5,63	1,36	4,98	0,00	0,80		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17		
			Tallér sajt	260,74	62,38	3,30	5,28	3,14	0,34	0,00	0,56		
			Rozsos kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47		
			Sörretek	22,05	5,28	0,42	0,11	0,00	0,77	0,00	0,00		
			Összesen:	3 608,02	863,17	40,22		11,47	105,13	6,54	3,03		

2021. 02. 09. kedd	(00100) Bölcsödés 1-3 éves	**R**	Citromos tea	96,82	23,16	0,02	0,02	0,00	5,43	5,00	0,00	
			Tejeskávé	461,92	110,51	5,10	4,20	2,28	12,95	5,00	0,17	
			Sertésmájkrém	184,48	44,13	2,21	3,47	1,18	0,97	0,00	0,31	
			Teljeskiőrlésű zsemle	368,77	88,22	3,74	0,54	0,05	17,00	0,00	0,39	
			Savanyú káposzta	16,63	3,98	0,22	0,04	0,00	0,68	0,00	0,18	
		T	Őszibaracklé	320,04	76,56	0,41	0,00	0,00	19,05	0,00	0,00	
		E	Zöldséges pulykaraguleves	511,26	122,01	9,44	5,97	1,39	7,45	0,00	0,59	
			Sárgarépás kocka	1 142,71	273,37	4,52	12,72	1,89	34,71	14,99	0,16	
			Kivi	254,56	60,90	1,00	0,60	0,00	11,30	0,00	0,01	
		U	Gyümölcsjoghurt	376,20	90,00	3,00	2,00	1,05	12,55	7,38	0,00	
			Zabpelyhes keksz	386,40	92,44	2,10	4,93	1,27	9,82	0,00	0,06	
			Összesen:	4 119,79	985,28	31,76		9,11	131,91	32,37	1,87	
2021. 02. 10. szerda	(00100) Bölcsödés 1-3 éves	**R**	Citromos tea	96,82	23,16	0,02	0,02	0,00	5,43	5,00	0,00	
			Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
			Főtt tojás	69,05	16,52	1,35	1,20	0,31	0,06	0,00	0,04	
			Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,00	0,07	
			Fehér kenyér	438,82	104,98	4,00	0,32	0,00	21,40	0,00	0,53	

2021. 02. 10. szerda	(00100) Bölcsödés 1-3 éves	**R**	Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00	
		T	Narancslé	48,32	11,56	0,16	0,06	0,00	2,42	0,00	0,00	
		E	Paradicsom mártás	484,55	115,92	2,48	4,13	0,43	16,88	6,00	0,78	
			Zabpelyhes húsgombóc	375,16	89,75	11,92	1,60	0,37	6,82	0,00	0,70	
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04	
		U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
			Trappista sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,33	
			Vaj	132,80	31,77	0,02	3,50	1,69	0,02	0,00	0,00	
			Hétmagvas kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47	
			Összesen:	3 571,24	854,36	40,21		11,26	111,72	11,00	3,30	
2021. 02. 11. csütörtök	(00100) Bölcsödés 1-3 éves	**R**	Citromos tea	96,82	23,16	0,02	0,02	0,00	5,43	5,00	0,00	
			Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
			Pulykamellsonka	81,52	19,50	3,33	0,21	0,08	1,05	0,00	0,23	
			Margarin	46,50	11,12	0,00	1,23	0,33	0,01	0,00	0,07	
			Teljeskiőrlésű kifli	295,01	70,57	2,99	0,43	0,04	13,59	0,00	0,31	
			Sörretek	22,05	5,28	0,42	0,11	0,00	0,77	0,00	0,00	
		T	Őszibaracklé	320,04	76,56	0,41	0,00	0,00	19,05	0,00	0,00	

2021. 02. 11. csütörtök (00100) Bölcsödés 1-3 éves		**E**	Rakott burgonya	1 444,83	345,65	12,49	20,92	6,61	25,97	0,00	1,80	
			Csemege uborka	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	
			Mandarin	189,00	45,00	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		U	Tej	378,00	90,43	5,10	4,20	2,28	7,95	0,00	0,17	
			Gabonagolyó	317,52	75,96	2,00	0,40	0,33	16,00	4,98	0,16	
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04	
			Összesen:	3 943,33	943,15	33,84		11,95	127,97	9,98	3,91	
2021. 02. 12. péntek (00100) Bölcsödés 1-3 éves		**R**	Citromos tea	96,82	23,16	0,02	0,02	0,00	5,43	5,00	0,00	
			Kakaó	481,53	115,20	5,38	4,53	2,47	13,10	5,00	0,17	
			Vaj	132,80	31,77	0,02	3,50	1,69	0,02	0,00	0,00	
			Rozsos kenyér	428,23	102,45	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,47	
			Savanyú káposzta	16,63	3,98	0,22	0,04	0,00	0,68	0,00	0,18	
		T	Multivitaminos gyümölcslé	300,00	71,77	0,00	0,00	0,00	17,33	0,00	0,00	
		E	Tejfölös csirkepörkölt	585,85	140,16	13,61	7,32	2,07	4,76	0,00	0,71	
			Tészta	757,36	181,19	5,32	3,89	0,37	31,03	0,00	0,50	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		U	Kefir	138,18	33,06	3,40	0,10	0,05	4,60	0,00	0,30	

2021. 02. 12.	(00100)		**U**	Korpás kifli	295,32	70,65	2,94	0,42	0,04	13,71	0,00	0,35	
				Összesen:	3 378,13	808,18	34,55		6,69	119,10	10,00	2,69	

.....
élelmezésvezet