

Tételes étlap 2022.10.24. - 2022.10.30.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
10/24/2022 Laktóz (00153) Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
	Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
	Korpás zsemle,	480,70	115,00	7,92	8,84	0,00	28,41	0,00	0,58	1,3,7,(8),(11)
	E Rántott leves	583,87	139,68	3,92	8,20	0,76	12,60	0,05	0,23	1,3,(6),(7),(8),(12)
	Erdélyi rak.káp. T.M.	1 612,07	385,66	15,44	21,49	7,13	32,01	0,58	1,21	1,(12)
	U Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
	Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
	Összesen:	4 008,68	959,01	32,30	45,00	9,69	112,76	10,62	2,09	
	10/25/2022 Laktóz (00153) Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00
Főtt virsli Allergén Mentés		30,10	7,20	0,72	0,52	0,00	0,00	0,00	0,00	
Magvas zsemle,		715,40	171,15	6,00	6,69	0,00	21,52	0,00	0,44	1,3,7,(8),(11)
E Sav.sert. leves T.M.		632,43	151,30	10,06	9,13	0,38	6,66	0,00	0,19	1
Káposztás kocka toj.m.		1 354,22	323,98	11,31	3,60	0,29	60,82	0,00	0,21	1
Körte		221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
U Tepertőkrém **		382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
Kígyóborka		19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
Teljes kiőrlésű szel. kenyér		551,05	131,83	5,76	2,28	0,52	21,90	0,00	0,07	1
Összesen:		4 082,55	976,69	35,88	31,76	1,19	133,90	9,99	0,94	
2022 Laktóz (00153) Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
	Felvágott / érzékenyeknek/	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18	
	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
	Sárgarépa	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
	E Vegyes gyüm.leves TM.	488,89	116,96	1,68	0,22	0,09	27,61	16,98	0,83	1

10/26/22	(00153)	Tej mentes	Reszelt csirke máj	666,89	159,54	16,59	7,47	1,66	6,23	0,00	0,22	
			Tört burgonya	979,08	234,23	6,04	3,46	0,33	44,43	0,00	0,24	9,(1)
			Vágott vegyes savanyúság	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)
			U Húspástétom T.M.	254,36	60,85	4,68	4,44	1,36	0,49	0,00	0,22	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
			Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
			Összesen:	4 038,08	966,05	42,61	18,85	4,06	154,29	26,97	2,25	
10/27/2022	(00153)	Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Baromfi májas csirkemájjal 30	172,43	41,25	2,58	1,97	0,59	0,99	0,00	0,15	1,(6),(7),(10)
			Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Teljes kiőrlésű szel. kenyér	551,05	131,83	5,76	2,28	0,52	21,90	0,00	0,07	1
			E Rizsleves	670,62	160,44	3,13	4,91	1,78	25,53	0,02	0,01	1,(6),(7),(8),(12)
			Sertés aprópecsenye	1 255,13	300,27	14,20	26,55	7,65	0,96	0,00	0,53	
			Tészta köret	249,21	59,62	1,98	0,71	0,08	11,24	0,00	0,05	1,3
			U Sárgabarack lekvár	483,32	115,63	0,20	0,00	0,00	28,52	24,92	0,00	(12)
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
Összesen:	4 043,58	967,37	31,97	36,66	10,62	122,12	34,93	0,84				
10/28/2022	(00153)	Tej mentes Óvoda	T Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
			Kukoricapehely /CORN FLAKES/	618,40	147,94	3,08	0,24	0,00	33,20	0,00	0,00	1
			E Tarhonya leves	519,55	124,29	3,83	2,96	0,36	20,43	0,00	2,62	1,3,9
			Bolognai spagetti	1 688,76	404,01	15,15	23,69	6,27	34,60	0,12	0,21	1,3,4,7,(6),(12)
			U Felvágott / érzékenyeknek/	343,00	82,06	9,22	4,87	1,52	0,24	0,00	0,45	
			Karalábé	64,16	15,35	0,84	0,08	0,01	2,76	0,00	0,05	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
Összesen:	3 962,62	947,99	36,36	33,47	8,34	125,07	6,11	3,35				

