

Tételes étlap 2022.11.14. - 2022.11.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/14/2022 hétfő (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00		6,95
	Harcspástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02		0,00
	Kaliforniai paprika	25,08	6,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		0,00
	Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02		0,00
	E Paradicsom leves A.M.	502,70	120,26	3,33	2,75	0,27	20,58	4,00	0,10	1,9	23,28
	Rizshús**T.M.	1 629,91	389,93	13,31	18,62	8,29	40,72	0,00	0,42		72,98
	Uborka saláta	79,93	19,12	0,81	0,08	0,00	3,77	2,40	0,18		0,00
	U Liga margarin 20% zsirt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01		0,00
	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01		0,00
	Összesen:	4 024,26	962,74	26,29	28,19	10,36	127,27	16,39	0,76		103,21
11/15/2022 kedd (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00		6,95
	Húspástétom T.M.	254,37	60,86	4,69	4,45	1,36	0,49	0,00	0,23		0,00
	Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02		0,00
	E Pandúrleves T.M.	655,66	156,86	9,07	11,55	4,11	4,14	0,00	0,24	1	0,00
	Burgonyás tésztaTej-tojM.	1 540,96	368,65	11,61	3,85	0,29	71,41	0,00	0,19	1	0,00
	U Baromfi májas csirkemájjal 30	344,85	82,50	5,16	3,93	1,17	1,97	0,00	0,29	1,(6),(7),(10)	0,00
	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01		0,00
Összesen:	4 021,11	962,00	38,95	24,33	6,93	138,81	9,99	0,98		6,95	
11/16/2022 szerda (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00		6,95
	Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01		0,00
	Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02		0,00
	E Sütőtök krém T.M.	584,23	139,77	1,78	3,13	0,31	25,27	5,59	0,39		0,00
	Csirkepörkölt A.M.	837,18	200,28	25,32	10,00	2,00	2,01	0,00	1,07		67,63
	Tésztak. toj.m	480,56	114,96	3,80	1,16	0,07	22,19	0,00	0,03	1	17,05
	Almakompót	313,40	74,97	0,34	0,34	0,00	17,94	11,99	0,00		0,00
	U Liga margarin 20% zsirt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01		0,00
	Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01		0,00
	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01		0,00
Összesen:	4 068,82	973,39	41,33	30,42	4,18	128,91	27,57	1,55		91,63	
11/17/2022 csütörtök (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00		6,95
	Méz kg-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		0,00
	Kenyér érz.	466,48	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00		0,00
	E Zöldbableves mir. TM.	472,75	113,09	2,98	5,63	0,65	12,71	1,64	0,16	1,9,(6),(7),(8),(12)	0,00
	Rántott hal tojm.	717,19	171,57	11,36	6,54	1,18	16,86	0,00	0,44	1,4	0,00
	Petrezselymes burg.A.M.	870,81	208,32	4,28	7,76	0,84	30,06	0,00	0,17		0,00
	Cékla saláta A.M.	123,41	29,52	0,96	0,07	0,00	5,96	1,60	0,56		0,00
	U Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,42	0,17	11,83	5,99	0,00		0,00
Kukoricapehely /CORN FLAKES/	618,40	147,94	3,08	0,24	0,00	33,20	0,00	0,00	1	0,00	

11/18/2022

péntek

(00151)

Tartósítószer mentes-
Óvoda

		Összesen:	3 979,89	952,10	27,06	21,94	2,84	159,92	35,42	1,33		6,95
T	Gyümölcs tea		175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00		6,95
	Főtt virsli Allergén Mentés		300,96	72,00	7,20	5,20	0,00	0,00	0,00	0,00		0,00
	Zsemle érz.		466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02		0,00
E	Erőleves A.M.		416,56	99,65	2,34	4,22	0,45	12,92	0,00	0,17	1,9	24,78
	Erdélyi rak.káp. T.M.		1 766,65	422,64	16,92	23,55	7,81	35,08	0,64	1,32	1,(12)	75,59
U	Liga margarin 20% zsírt.		225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01		0,00
	Kenyér érz.		699,73	167,40	5,64	0,42	0,00	34,20	0,00	0,00		0,00
	Összesen:		4 051,78	969,32	35,88	39,59	10,06	114,50	10,63	1,52		107,32