

## Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/21/2022	hétfő (00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
				Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
				Alma 27%	129,58	31,00	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,00	
			E	Almaleves mir.**T.M.	487,68	116,67	1,47	0,12	0,04	26,97	7,99	0,08	1
				Kapros sertés ragu T.M.	1 126,12	269,40	14,18	22,91	7,25	1,48	0,00	0,29	
				Tésztak.tojás mentes	569,09	136,14	4,50	1,37	0,09	26,28	0,00	0,04	1
			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)
				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:	4 120,49	985,75	34,43	35,30	10,35	124,94	17,98	0,77				
11/22/2022	kedd (00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
				Padlizsán krém T.M.	213,29	51,03	0,62	4,41	0,87	2,27	0,00	0,11	
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
				Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
			E	Palócleves **T..M.	642,04	153,60	11,08	8,00	1,68	9,16	0,00	0,08	1
				Darásmetélt**A.M.	1 561,62	373,59	9,68	4,55	0,73	72,49	17,38	0,12	1,3
			U	Zöldfűsz. margkrém A. M.	256,55	61,38	0,50	6,06	1,80	1,26	0,00	0,01	
				Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
				Összesen:	3 946,89	944,24	30,93	23,63	5,09	148,05	27,37	0,39	
			11/23/2022	szerda (00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30
	Főtt virsli Allergén Mentés	376,20				90,00	9,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kenyér érz.	349,87				83,70	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,00	
E	Burgonyaleves A.M.	373,23				89,28	2,39	1,68	0,19	16,22	0,00	0,27	1
	Húsoskáp.A.M.	1 633,17				390,71	19,28	23,56	7,78	24,90	0,00	1,12	1,(12)
	Alma 27%	194,37				46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
U	Méz kg-os	410,26				98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01	
	Zsemle érz.	466,78				111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	Összesen:	3 979,26				951,97	37,93	32,75	7,97	125,32	34,29	1,42	
11/24/2022	csütörtök (00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda				T	Kakaó T.M.	515,33	123,29	0,73	1,65	0,30	26,93
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
			E	Frankfurti lev.T.M	293,58	70,23	8,00	1,71	0,22	5,68	0,00	0,18	1
				Gombás sert. tokány T.m.	1 055,30	252,46	11,48	17,02	5,43	7,59	1,00	0,60	1
				Párolt rizs	842,77	201,62	3,60	4,77	3,27	34,87	0,00	0,06	
			U	Harcspástétom 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	0,00	
				Összesen:	4 104,70	981,98	32,45	25,82	9,22	126,51	21,98	0,91	

11/25/2022

péntek

(00151)

Tartósíószer mentes-  
Óvoda

<b>T</b>	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
	Húspástétom T.M.	254,37	60,86	4,69	4,45	1,36	0,49	0,00	0,23	
	Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
	Kenyér érz.	466,48	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
<b>E</b>	Zöldségleves A.Toj.m.	419,36	100,32	2,00	1,91	0,20	18,44	0,80	0,03	9
	Paradics.hús.T.M.	1 757,87	420,54	17,48	24,90	7,16	31,71	10,19	0,15	1
<b>U</b>	Liga margarin 20% zsirt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,00	
	Zsemle érz.	653,49	156,33	5,18	0,28	0,00	30,80	0,00	0,02	
	Összesen:	3 972,33	950,31	33,59	37,86	10,52	115,22	20,98	0,44	