

Tételes étlap 2022.11.21. - 2022.11.27.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
11/21/2022	hétfő	(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% zsirt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,01		
				Alma 27%	129,58	31,00	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00		
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
				E Almaleves mir.**T.M.	487,68	116,67	1,47	0,12	0,05	26,98	7,99	0,08	1
				Kapros sertés ragu T.M.	1 126,13	269,41	14,18	22,91	7,26	1,49	0,00	0,30	
				Tészta köret	560,72	134,15	4,46	1,61	0,18	25,29	0,00	0,13	1,3
				U Felvágott / érzékenyeknek/ Retek, csomós	274,40 12,18	65,65 2,91	7,38 0,24	3,89 0,02	1,21 0,00	0,19 0,44	0,00 0,00	0,36 0,03	
				Teljes kiőrlésű szel. kenyér	688,82	164,79	7,20	2,85	0,65	27,38	0,00	0,09	1
				Összesen:	4 147,39	992,21	39,11	38,00	11,15	121,07	17,98	1,02	
11/22/2022	kedd	(00153)	Tej 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	
				Korpás szendvicsrúd 40 gr	555,94	133,00	4,50	0,62	0,06	25,60	0,00	0,44	1
				Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
				E Palócleves **T.M.	820,57	196,31	12,38	8,12	1,69	18,35	0,00	0,09	1
				Darásmetélt** /toj.mentes/	1 391,84	332,97	7,69	3,29	0,40	67,25	16,86	0,10	1,(12)
				U Zöldfűsz. margkrém A. M.	256,55	61,38	0,50	6,06	1,80	1,26	0,00	0,01	
				Kenyer érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
				Összesen:	4 044,80	967,66	31,04	22,91	4,83	155,60	26,85	0,80	
				11/23/2022	szerda	(00153)	Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00
Főtt virsli Allergén Mentés	376,20	90,00	9,00					6,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
Kenyer érz.	349,87	83,70	2,82					0,21	0,00	17,10	0,00	0,00	
E Burgonyaleves A.M.	387,31	92,65	2,48					1,74	0,19	16,83	0,00	0,28	1
Húskáp.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 Sárgabarack lekvár	362,49	86,72	0,15					0,00	0,00	21,39	18,69	0,00	(12)
Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70					0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
Összesen:	3 945,57	943,91	38,05					32,81	7,97	123,02	28,68	1,42	
11/24/2022	csütörtök	(00153)	Tej mentes Óvoda					T Kakaó T.M.	515,33	123,29	0,73	1,65	0,30
				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 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	
				Kenyer 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	(00153)	Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00
Húspástétom T.M.	254,37	60,86	4,69					4,45	1,36	0,49	0,00	0,23	
Kigyóuborka	19,66	4,70	0,40					0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
Kenyer érz.	466,48	111,60	3,76					0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
E Zöldségleves	423,16	101,24	2,77					2,60	0,28	16,54	0,00	0,80	1,3,9
Paradics.húsg.	1 781,99	426,31	15,92					23,51	6,88	37,67	14,68	0,14	1,3
U Felvágott / érzékenyeknek/ Zsemle érz.	205,80 700,17	49,23 167,50	5,53 5,55					2,92 0,30	0,91 0,00	0,14 33,00	0,00 0,00	0,26 0,03	
Összesen:	4 027,01	963,40	38,64					34,10	9,43	121,62	24,67	1,47	