

Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
11/28/2022	hétfő	(00151)	Tartósítoszer mentes- Óvoda											
				T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					Harcspástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
					Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04	
					Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
				E	Lencseleves T.M.	1 118,73	267,64	16,44	11,76	3,59	23,84	0,00	0,24	1,9
					Burgonyás tésztaTej-tojM.	753,73	180,31	5,67	1,88	0,14	34,93	0,00	0,09	1
					Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01	
				U	Liga margarin 20% zsirt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
					Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		Összesen:	4 039,49	966,38	31,82	20,80	5,54	140,14	9,99	0,44				
11/29/2022	kedd	(00151)	Tartósítoszer 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	Karfiolleves.Tej-toj ment.	416,05	99,54	3,78	2,76	0,30	14,94	0,00	0,10	1,9
					Tarhonyáshús A Toj. m..	1 669,24	399,34	14,05	18,74	5,80	42,67	0,00	0,29	3
					Cékla saláta A.M.	123,42	29,53	0,96	0,07	0,00	5,97	1,60	0,57	
				U	Baromfi cs.májjas 50 gr. A.M.	420,50	100,60	6,73	6,55	1,95	3,28	0,00	0,48	1,(6),(7),(10)
					Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		Összesen:	3 976,36	951,29	32,84	29,99	8,23	133,90	7,59	1,46				
11/30/2022	szerda	(00151)	Tartósítoszer mentes- Óvoda											
				T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					Tepertókrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
					Zsemle érz.	373,42	89,34	2,96	0,16	0,00	17,60	0,00	0,02	
				E	Erőleves A.M.	392,06	93,79	2,20	3,97	0,42	12,16	0,00	0,16	1,9
					Húsos rak. tészta tej-toj ment	1 790,46	428,33	18,14	16,76	5,07	50,70	0,00	0,34	1,(7)
				U	Liga margarin 20% zsirt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
					Kenyér érz.	699,73	167,40	5,64	0,42	0,00	34,20	0,00	0,01	
		Összesen:	4 039,57	966,40	30,23	36,51	7,29	124,98	9,99	0,55				
12/1/2022	csütörtök	(00151)	Tartósítoszer mentes- Óvoda											
				T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					Méz kg-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
					Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
				E	Tárkonyos zöldség leves A.M.	348,48	83,36	2,29	2,52	0,28	13,09	0,00	0,16	1
					Burgonyapüré Tejmentes	727,94	174,15	4,24	2,25	0,48	34,04	2,24	0,15	
					Rántott hal tojm.	1 024,56	245,11	16,24	9,34	1,68	24,09	0,00	0,64	1,4
					Uborka saláta	79,92	19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	2,40	0,18	
				U	Húspástétom T.M.	508,73	121,71	9,37	8,89	2,72	0,98	0,00	0,45	
					Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
		Összesen:	4 071,78	974,11	40,50	23,56	5,16	147,26	30,83	1,60				
12/2/2022	péntek	(00151)	Tartósítoszer mentes- Óvoda											
				T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment	336,40	80,48	5,38	5,24	1,56	2,62	0,00	0,39	1,(6),(7),(10)
					Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
				E	Gulyásleves tej-tartósító m.	492,44	117,80	9,56	3,80	0,72	11,08	0,00	0,19	3,9
					Darásmetélt** /toj.mentes/	1 525,67	364,99	8,43	3,61	0,44	73,72	18,49	0,11	1,(12)
					Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
				U	Zöldfűsz. margkrém A. M.	256,55	61,38	0,50	6,06	1,80	1,26	0,00	0,01	
					Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
					Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		Összesen:	4 063,46	972,12	33,37	19,98	4,52	161,18	28,48	0,73				