

## Tételes étlap 2022.11.28. - 2022.12.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének				
11/28/2022	hétfő	(00153)	Tejmentes Óvoda													
				T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00			
					Harcsapástétom 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 tészta	745,94	178,45	6,23	1,96	0,28	33,74	0,00	0,06	1,3		
					Körte	332,27	79,49	0,60	0,45	0,00	18,00	0,00	0,01			
				U	Felvágott / érzékenyeknek/ Teljes kiőrlésű szel. kenyér	205,80 688,82	49,23 164,79	5,53 7,20	2,92 2,85	0,91 0,65	0,14 27,38	0,00 0,00	0,27 0,09	1		
					Összesen:	4 117,49	985,04	40,35	20,30	5,44	137,97	9,99	0,75			
11/29/2022	kedd	(00153)	Tejmentes 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.	416,04	99,53	3,78	2,76	0,30	14,93	0,00	0,10	1,9		
					Tarhonyás hús **	1 640,61	392,49	15,41	22,03	5,39	32,66	0,00	0,18	1,3,6		
					Ecetes cékla Kg.	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62			
				U	Baromfi cs.májás 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:	3 956,99	946,64	33,90	33,26	7,82	124,87	9,99	1,40			
				11/30/2022	szerda	(00153)	Tejmentes Óvoda									
T	Gyümölcs tea	175,38	41,96					0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00			
	Tepertőkrém **	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	399,42	95,56					1,86	5,71	0,72	9,14	0,12	0,97	1,3,9,(6),(7),(8),(12)		
	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	Felvágott / érzékenyeknek/ Kenyer érz.	343,00 583,11	82,06 139,50					9,22 4,70	4,87 0,35	1,52 0,00	0,24 28,50	0,00 0,00	0,45 0,01			
	Összesen:	4 047,59	968,33					38,11	37,05	7,31	116,50	10,11	1,80			
12/1/2022	csütörtök	(00153)	Tejmentes Óvoda													
								T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99
					Sárgabarack lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)		
					Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02			
				E	Tárkonyos zöldség leves	503,28	120,40	2,88	6,53	1,71	12,76	0,01	0,16	1,3,7,(6),(8),(12)		
					Rántott hal tojm.	832,46	199,15	13,19	7,59	1,37	19,57	0,00	0,52	1,4		
					Burgonyapüré Tejmentes	831,93	199,03	4,84	2,57	0,55	38,90	2,56	0,17			
					Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	0,22	(12)		
				U	Húspástétom T.M.	508,73	121,71	9,37	8,89	2,72	0,98	0,00	0,45			
					Kenyer érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00			
	Összesen:	4 055,48	970,21	38,16	26,11	6,35	142,87	25,02	1,54							
12/2/2022	péntek	(00153)	Tejmentes 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 sertés húsból	1 383,24	330,92	10,19	25,08	5,20	15,84	0,00	0,23	1,3		
					Darásmetélt** /toj.mentes/ Alma 27%	615,62 194,37	147,27 46,50	3,40 0,60	1,45 0,60	0,17 0,00	29,74 10,50	7,46 0,00	0,04 0,00	1,(12)		
				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			
					Teljes kiőrlésű szel. kenyér	688,82	164,79	7,20	2,85	0,65	27,38	0,00	0,09	1		
					Összesen:	4 149,92	992,81	31,47	41,60	9,38	120,84	17,45	0,78			