

Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
12/5/2022 hétfő	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00			
		Harcspástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02			
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02			
		E Csontleves tésztabet. A.toj.m.	231,72	55,44	2,30	0,90	0,00	9,54	0,00	0,16	1,9		
		Rizshús**T.M.	1 880,67	449,91	15,35	21,48	9,56	46,98	0,00	0,48			
		Uborka saláta	79,92	19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	2,40	0,18			
		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:	3 978,95	951,90	26,93	29,11	11,36	121,58	12,39	0,88			
		12/6/2022 kedd	(00151) Tartósítószer 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 Csirke raguleves T.M.	590,32			141,22	14,21	4,04	0,64	11,75	0,00	1,44	1,3,9		
Mákos metélt Toj.men.tész.	1 253,76			299,94	9,05	8,04	1,49	47,47	5,89	0,00	1		
Narancs	344,40			82,39	1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01			
U Húspástétom T.M.	508,73			121,71	9,37	8,89	2,72	0,98	0,00	0,45			
Zsemle érz.	466,78			111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02			
Összesen:	4 044,36			967,54	41,15	23,24	5,03	144,24	11,88	1,92			
12/7/2022 szerda	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda			T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
				Tepertókrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
		Kaliforniai paprika	25,08	6,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
		Zsemle érz.	233,39	55,84	1,85	0,10	0,00	11,00	0,00	0,01			
		E Burgonyaleves A.M.	563,36	134,77	3,61	2,54	0,28	24,48	0,00	0,40	1		
		Sárgarépa főzelék T.M.	344,87	82,50	1,44	1,98	0,25	14,77	4,79	0,28	1		
		Fasirozott Tej-tojás mentes.	1 271,95	304,29	14,68	25,11	7,51	4,26	0,00	0,43	1		
		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:	3 805,66	910,44	27,93	45,37	9,84	94,23	14,78	1,15			
12/8/2022 csütörtök	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00			
		Főtt virsli Allergén Mentés	376,20	90,00	9,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Jégcsapretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		Zsemle érz.	326,75	78,17	2,59	0,14	0,00	15,40	0,00	0,01			
		E Húsgombóclevés T.M.	707,19	169,18	11,38	6,06	1,69	16,53	0,00	0,21	1,3,9		
		Vegyes gy.mártás T.M.	677,10	161,98	2,96	1,57	1,21	36,42	14,62	0,08	1		
		Rántott sertésszelet A.M.	809,82	193,73	13,81	11,16	2,38	8,72	0,00	0,15	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:	3 912,10	935,90	44,96	31,84	7,08	117,13	24,61	0,47			
ites-		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			

12/9/2022

péntek

(00151)

Tartósítószer mer
Óvoda

	Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
	Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
E	Zöldborsóleves Toj.m.	397,64	95,13	4,94	1,19	0,10	15,82	0,40	0,42	
	Bolognai spagetti T.M.	1 551,95	371,28	15,41	16,39	4,44	40,08	0,00	0,20	1
	Narancs	258,30	61,79	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
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)
	Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	Összesen:	3 894,34	931,66	34,91	26,74	6,58	128,67	10,39	1,06	