

**Tételes étlap 2022.12.05. - 2022.12.11.**

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
12/5/2022 hétfő (00153)	Tej mentes Óvoda	T Harcsapástétom 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 csiga tésztával	271,23	64,88	2,77	1,47	0,07	10,34	0,04	0,17	1,3,9,(6),(7),(8),(12)
		Rizshús sertéshúsból	1 902,34	455,10	14,35	23,95	9,36	43,85	0,00	0,60	9,(1)
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	0,22	(12)
		U Felvágott / érzékenyeknek/ Kenyér érz.	205,80 699,73	49,23 167,40	5,53 5,64	2,92 0,42	0,91 0,00	0,14 34,20	0,00 0,00	0,27 0,01	
		Összesen:	3 910,30	935,46	32,29	29,11	10,34	112,33	0,04	1,31	
		12/6/2022 kedd (00153)	Tej mentes Óvoda	T Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99
Kukoricapehely /CORN FLAKES/	618,40	147,94		3,08	0,24	0,00	33,20	0,00	0,00	1	
E Csirke raguleves	882,27	211,07		22,62	4,19	0,59	20,39	0,05	0,86	1,3,(6),(7),(12)	
Mákos metélt Toj.men.tész.	956,25	228,77		6,90	6,13	1,13	36,21	4,49	0,00	1	
Narancs	344,40	82,39		1,20	0,40	0,00	17,00	0,00	0,01		
U Húspástétom T.M. Zsemle érz.	508,73 466,78	121,71 111,67		9,37 3,70	8,89 0,20	2,72 0,00	0,98 22,00	0,00 0,00	0,45 0,02		
Összesen:	4 038,80	966,22		47,41	21,48	4,62	141,62	10,53	1,34		
12/7/2022 szerda (00153)	Tej mentes 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		
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 TM.		160,94	38,50	0,67	0,92	0,12	6,89	2,23	0,13	1	
Fasirozott		1 456,91	348,54	12,01	29,31	6,55	8,43	0,00	0,30	1,3	
U Felvágott / érzékenyeknek/		274,40	65,65	7,38	3,89	1,21	0,19	0,00	0,36		

		[REDACTED]									
12/8/2022 csütörtök	(00153) Tej mentes Óvoda	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		Összesen:	3 855,37	922,34	31,81	46,40	8,16	90,71	12,22	1,22	
		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 Májgombóc leves mir.	717,39	171,62	7,31	9,31	0,28	13,54	0,01	0,25	1,3,9,(6),(7),(12)
		Vegyes gy.mártás T.M.	677,10	161,98	2,96	1,57	1,21	36,42	14,62	0,08	1
		Rántott sertésszelet	807,97	193,29	5,91	16,39	2,31	5,07	0,00	0,10	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:	3 920,45	937,90	32,99	40,32	5,60	110,49	24,62	0,46			
12/9/2022 péntek	(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.	170,62	40,82	0,49	3,52	0,69	1,81	0,00	0,08	
		Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,00	
		Kígyóborka	19,65	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
		E Zöldborsóleves Toj.m.	397,64	95,12	4,93	1,19	0,09	15,82	0,40	0,41	
		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:	3 968,28	949,34	35,71	25,92	6,39	133,91	10,39	1,02	



