

Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
12/12/2022 hétfő	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00		
		Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01		
		Sörretek	0,00	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 Piritott t.leves**A.M.	649,47	155,37	4,07	4,16	0,42	25,22	0,00	0,00	1	
		Hentestokány T.M.	924,85	221,25	11,32	19,03	5,87	0,89	0,00	0,89		
		Tésztak. toj.m	632,32	151,27	5,00	1,53	0,10	29,20	0,00	0,05	1	
		U Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02		
		Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01		
		Összesen:	4 010,33	959,40	28,91	34,51	6,39	110,03	9,99	0,99		
12/13/2022 kedd	(00151) Tartósítószer 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	0,00	0,00		
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02		
		E Sárgaborsó gulyás T.M.	1 246,37	298,17	16,98	12,52	3,80	29,29	0,00	0,41	1,9	
		Mákos metélt Toj.men.tész.	743,75	177,93	5,37	4,77	0,88	28,16	3,49	0,00	1	
		Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00		
		U Méz kg-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
		Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,00		
		Összesen:	3 908,98	935,16	31,51	24,44	6,48	144,95	29,68	0,43		
		12/14/2022 szerda	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00
Főtt virsli Allergén Mentés	376,20			90,00	9,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00		
Kenyér érz.	349,86			83,70	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,00		
E Rántott leves **A.M.	504,73			120,75	2,56	4,70	0,55	17,21	0,00	0,06	1	
Rakott zöldbab Tej M	1 499,11			358,63	17,93	18,81	6,50	28,27	0,00	0,11		
Narancs	172,20			41,19	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,00		
U Liga margarin 20% zsirt.	225,72			54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,00		
Zsemle érz.	653,49			156,33	5,18	0,28	0,00	30,80	0,00	0,02		
Összesen:	3 956,69	946,56	38,17	36,70	8,85	112,18	9,99	0,19				
12/15/2022 csütörtök	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,42	0,17	11,83	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 Paradicsom leves A.M.	502,70	120,26	3,32	2,75	0,27	20,57	4,00	0,10	1,9	
		Csirkepörkölt A.M.	837,17	200,28	25,32	10,00	2,00	2,00	0,00	1,07		
		Főtt burgonya	758,21	181,39	5,28	0,44	0,00	38,87	0,00	0,16	(1),(6),(7),(8),(12)	
		Uborka saláta	79,92	19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	2,40	0,18		
		U Húspástétom T.M.	406,98	97,36	7,49	7,11	2,17	0,78	0,00	0,36		
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02		
Összesen:	3 932,13	940,69	49,53	22,24	4,61	133,01	12,39	1,89				
ivoda		T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00		
		Baromfi májas csirkemájjal 30	172,43	41,25	2,58	1,97	0,59	0,99	0,00	0,15	1,(6),(7),(10)	

12/16/2022
péntek

(00151)
Tartósítószer mentes- Ó

	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
	Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
E	Tavaszi zöldségleves toj.m.	273,17	65,35	1,70	2,43	0,26	9,09	0,00	0,40	1,9
	Natur sertésszelet	1 157,83	276,99	25,70	17,20	4,33	3,58	0,00	0,41	1
	Párolt kuskusz A.M.	456,28	109,15	3,44	1,00	0,09	20,90	0,00	0,03	1
	Almakompót	313,41	74,98	0,34	0,34	0,01	17,94	11,99	0,00	
U	Liga margarin 20% zsírt.	150,48	36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
	Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	Alma-körte püré	209,00	50,00	1,00	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	
	Összesen:	3 869,01	925,59	42,52	27,42	6,49	122,00	21,98	1,03	