

**Tételes étlap 2022.12.12. - 2022.12.18.**

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
12/12/2022 hétfő (00153) Tej 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	
	Sörretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Magvas zsemle,	315,59	75,50	3,00	3,35	0,44	10,76	0,00	0,22	1,3,7,(8),(11)
	E Piritott tésztaleves	470,48	112,55	3,10	3,50	0,42	17,02	0,00	0,49	1,3,9
	Hentestokány T.M.	924,86	221,26	11,32	19,03	5,87	0,90	0,00	0,90	
	Tészta köret	785,01	187,80	6,25	2,26	0,26	35,41	0,00	0,18	1,3
	U Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
	Teljes kiőrlésű szel. kenyér	551,05	131,83	5,76	2,28	0,52	21,90	0,00	0,07	1
Összesen:	3 940,82	942,78	30,66	39,72	7,51	96,81	9,99	1,89		
12/13/2022 kedd (00153) Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
	Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,26	
	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 Sárgabarack lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)
	Kenyer érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,00	
	Összesen:	3 857,22	922,77	37,00	21,36	5,59	143,15	25,94	0,69	
12/14/2022 szerda (00153) Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
	Főtt virsli Allergén Mentés	376,20	90,00	9,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kenyer 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 Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,26	
	Zsemle érz.	606,81	145,17	4,81	0,26	0,00	28,60	0,00	0,02	
	Összesen:	3 890,09	930,63	43,27	33,60	7,96	110,12	9,99	0,45	
12/15/2022 csütörtök (00153) Tej 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	748,82	179,14	3,75	2,92	0,28	34,30	16,54	0,19	1,3,9
	Csirkepörkölt A.M.	837,17	200,28	25,32	10,00	2,00	2,00	0,00	1,07	
	Főtt burgonya	541,58	129,56	3,77	0,32	0,00	27,77	0,00	0,11	(1),(6),(7),(8),(1)
	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:	3 961,62	947,74	48,45	22,29	4,62	135,64	24,93	1,93	
	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
	Baromfi májas csirkemájjal 30	344,85	82,50	5,16	3,93	1,17	1,97	0,00	0,29	1,(6),(7),(10)

12/16/2022

péntek

(00153)

Tej mentes Óvoda

	Paradicsom	27,46	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00	
	Korpás kifli	421,44	100,82	4,27	0,62	0,06	19,42	0,00	0,00	1
<b>E</b>	Tavaszi zöldségleves	356,13	85,20	2,00	2,46	0,29	13,35	0,01	0,15	1,3,(6),(7),(8),(1
	Párolt kuskusz	373,91	89,45	2,83	0,77	0,07	17,25	0,00	0,00	1,(6),(7),(8),(12)
	Natur sertésszelet	1 157,83	276,99	25,70	17,20	4,32	3,58	0,00	0,40	1
	Almakompót	313,40	74,97	0,34	0,34	0,00	17,94	11,99	0,00	
<b>U</b>	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:	3 996,66	956,13	45,36	29,60	7,12	121,01	21,99	0,86	