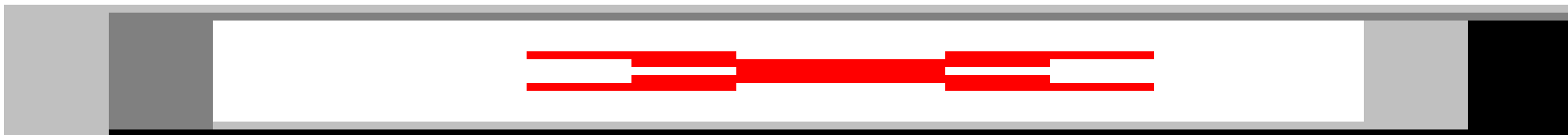


Tételes étlap 2023.01.09. - 2023.01.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/9/2023 hétfő	(00151) tószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		E Bográcsgulyás Tej-toj. Ment	1 046,35	250,32	10,66	12,15	3,66	24,34	0,00	0,08	1
		Darásmetélt** /toj.mentes/	1 150,95	275,35	6,36	2,73	0,34	55,62	13,95	0,09	1,(12)
		U Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
		Jégcsapretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		Összesen:	3 983,94	953,10	25,50	21,53	5,80	141,26	23,94	0,23	
		1/10/2023 kedd	(00151) Tartósítozser 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 Rántott leves **A.M.	504,73			120,75	2,56	4,70	0,55	17,21	0,00	0,06	1
Erdélyi rak.káp. T.M.	1 700,40			406,79	16,29	22,66	7,52	33,77	0,61	1,27	1,(12)
U Tepertókrém **	382,80			91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
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	
Összesen:	3 954,45			946,03	27,84	38,55	8,25	119,52	6,60	1,35	
1/11/2023 szerda	(00151) Tartósítozser mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Húspástétom T.M.	254,36	60,85	4,68	4,44	1,36	0,49	0,00	0,22	
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		Kaliforniai paprika	25,08	6,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
		E Őszibarack leves T.M.	348,85	83,45	1,02	0,10	0,04	19,84	23,19	0,16	1
		Petrezselymes burg.A.M.	864,70	206,86	4,17	7,76	0,84	29,83	0,00	0,17	
		Rántott hal AM.	887,28	212,27	9,79	15,73	2,04	7,62	0,00	0,26	1,3,4
		Uborka saláta	79,92	19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	2,40	0,18	
		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 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
		Összesen:	3 913,98	936,35	28,88	33,20	5,48	127,24	35,58	1,03	
		1/12/2023 csütörtök	(00151) Tartósítozser mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99
Baromfi májas csirkemájjal 30	172,42			41,25	2,58	1,96	0,58	0,98	0,00	0,14	1,(6),(7),(10)
Sárgarépa	50,43			12,06	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
Kenyér érz.	583,11			139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,00	
E Rízsléves A.M.	500,34			119,69	2,72	2,43	1,24	21,31	0,00	0,08	1,9
Tarhonyáshús csirk.	1 606,84			384,40	27,16	9,48	1,31	47,12	0,00	0,32	1,3
Uborka saláta	79,92			19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	2,40	0,18	
U Méz kg-os	410,25			98,14	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,00	
Zsemle érz.	466,78			111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	



1/13/2023 péntek	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda		Összesen:	4 045,47	967,79	42,16	14,56	3,14	160,70	36,69	0,83	
		<b>T</b>	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,00	
			Zöldhagyma	30,82	7,37	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		<b>E</b>	Fejtett bableves A.M.	1 087,41	260,15	13,50	12,22	3,72	23,84	0,00	0,22	1,9
			Húsos spagetti tojásm. A.M.	928,12	222,03	17,17	3,38	0,37	30,45	0,00	0,19	1
			Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
		<b>U</b>	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)
			Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,00	
			Összesen:	4 028,11	963,66	45,57	28,05	7,45	129,47	9,99	0,82	