

Tételes étlap 2023.01.23. - 2023.01.29.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
1/23/2023 hétfő	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda											
		T	Kakaó T.M.	515,33	123,29	0,73	1,65	0,30	26,93	20,98	0,00	(1)
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		E	Paradicsom leves A.M.	502,70	120,26	3,32	2,75	0,27	20,57	4,00	0,10	1,9
			Tarhonyáshús A Toj. m..	1 615,39	386,46	13,59	18,13	5,61	41,29	0,00	0,28	3
			Uborka saláta	79,93	19,12	0,81	0,08	0,00	3,77	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:	3 988,96	954,30	26,91	29,16	7,98	143,06	27,38	0,60			
1/24/2023 kedd	(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	
			Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		E	Sav.sert. leves T.M.	632,43	151,30	10,06	9,13	0,38	6,66	0,00	0,19	1
			Morzásmetélt Tart-Tej-toj M	1 385,57	331,47	10,27	3,56	0,51	63,58	0,00	0,22	1
			Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
		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)
			Karalábé	80,20	19,19	1,05	0,10	0,01	3,45	0,00	0,07	
	Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00			
	Összesen:	4 101,38	981,19	35,02	17,94	2,07	142,44	9,99	0,82			
1/25/2023 szerda	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda											
		T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Tepertőkrém **	191,40	45,79	0,61	4,60	0,00	0,01	0,00	0,01	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		E	Lebbencs leves A.toj.m.	675,96	161,71	1,95	2,60	0,26	32,37	0,00	0,07	
			Borsos tokány **A.M.	1 307,58	312,82	17,36	25,23	8,44	3,87	0,00	0,32	1
			Párolt kuskusz A.M.	91,25	21,83	0,68	0,20	0,01	4,18	0,00	0,00	1
			Vitamin saláta **A.M.	100,19	23,96	0,28	0,09	0,00	5,34	3,20	0,04	
		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:	3 817,37	913,24	29,36	39,27	10,51	106,57	13,19	0,48			

1/26/2023 csütörtök	(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	Csirkehúsleves **A.M.	697,74	166,92	19,04	4,44	1,06	12,44	0,00	0,35	1,9
			Rántott csirkecomb T.M.	510,88	122,22	11,47	4,12	0,88	9,81	0,00	0,18	1
			Parajfőzelék T.M.	975,64	233,40	5,56	8,96	1,05	28,99	7,83	0,07	1
		U	Méz kg-os	410,26	98,15	0,12	0,00	0,00	24,30	24,30	0,01	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
			Összesen:	3 941,67	942,97	43,51	19,39	3,17	142,58	38,12	0,63	
1/27/2023 péntek	(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% zsírt.	150,48	36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
			Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		E	Karfiolleves.Tej-toj ment.	416,04	99,53	3,78	2,76	0,30	14,93	0,00	0,10	1,9
			Bolognai spagetti T.M.	1 792,78	428,89	17,80	18,93	5,13	46,31	0,00	0,24	1
		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:	3 991,55	954,91	37,53	33,35	8,80	122,82	9,99	0,73	