

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 (00161) Tej tojás szója 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	3,33	2,75	0,27	20,58	4,00	0,10	1,9
	Tarhonyáshús A Toj. m..	2 153,86	515,28	18,13	24,18	7,48	55,06	0,00	0,38	3
	Uborka saláta	79,93	19,12	0,81	0,08	0,00	3,77	2,40	0,18	
	U Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
	Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27	
	Összesen:	4 507,51	1 078,35	36,93	32,13	8,96	156,98	27,38	0,96	
1/24/2023 kedd (00161) Tej tojás szója 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
	Morzsásmetélt Tart-Tej-toj M	1 274,10	304,81	9,45	3,28	0,47	58,47	0,00	0,21	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),(1)
	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:	3 989,91	954,53	34,20	17,66	2,03	137,33	9,99	0,81		
1/25/2023 szerda (00161) Tej tojás szója 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	
	Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	E Lebbencs leves A.toj.m.	664,54	158,98	1,85	2,58	0,26	31,87	0,00	0,07	
	Borsos tokány **A.M.	1 307,58	312,82	17,37	25,23	8,45	3,87	0,00	0,32	1
	Párolt kuskusz A.M.	1 216,76	291,09	9,18	2,69	0,26	55,75	0,00	0,10	1
	Vitamin saláta **A.M.	100,19	23,97	0,28	0,10	0,00	5,34	3,20	0,05	
	U Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	

	T	Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27		
		Összesen:	5 102,94	1 220,80	43,84	43,27	9,88	157,79	13,19	0,85		
1/26/2023 csütörtök	(00161) Tej tojás szója 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	19,05	4,44	1,06	12,44	0,00	0,35	1,9
			Rántott csirkecomb T.M.	1 277,22	305,55	28,68	10,30	2,22	24,54	0,00	0,47	1
			Parajfőzelék T.M.	975,65	233,41	5,57	8,96	1,06	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:	4 708,02	1 126,31	60,74	25,57	4,52	157,31	38,12	0,92			
1/27/2023 péntek	(00161) Tej tojás szója 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.	416,05	99,54	3,78	2,76	0,30	14,94	0,00	0,10	1,9
			Bolognai spagetti T.M.	2 140,63	512,11	21,26	22,61	6,13	55,30	0,00	0,29	1
		U	Húspástétom T.M.	508,73	121,71	9,37	8,89	2,72	0,98	0,00	0,45	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	Összesen:	4 441,16	1 062,49	42,87	38,81	10,35	132,02	9,99	0,87			