

Tételes étlap 2023.01.30. - 2023.02.05.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár				
2023	51)	entes- Óvoda															
			1/30/2023	(00151)	Tartósítószer mentes-	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	6,95	
							Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	0,00	
							Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	0,00	
						E	Legényfogó leves T.M.	510,44	122,11	11,35	4,36	0,55	9,06	0,00	0,12	3	0,00
							Tejberizs Rizstejjel T.M.	1 688,65	403,98	5,99	3,20	4,09	86,66	28,87	0,02	(1)	147,18
						U	Méz kg-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		0,00
	Kenyér érz.	583,11				139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01		0,00			
	Összesen:	3 923,58	938,65	25,90	14,11	6,44	172,72	55,06	0,18		154,13						
2023	51)	entes- Óvoda	1/31/2023	(00151)	Tartósítószer mentes-	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	6,95	
							Harcapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	0,00	
							Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	0,00	
						E	Vegyes gyüm.leves TM.	230,06	55,04	0,79	0,10	0,04	12,99	7,99	0,39	1	0,00
							Sertés aprópecsenye A.M.	1 166,03	278,95	14,53	22,89	7,26	3,56	0,00	0,30	1	0,00
							Tört burgonya *A.M.	471,07	112,69	2,63	1,77	0,21	21,03	0,00	0,22		18,98
							Párolt káposzta	333,05	79,68	2,41	2,63	0,31	11,12	2,50	0,54		0,00
						U	Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01		0,00
							Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01		0,00
							Összesen:	3 986,85	953,79	28,84	34,04	9,62	110,00	20,48	1,51		25,93

2/1/2023	(00151)	Tartósíószer m	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00		6,95
				Főtt virsli Allergén Mentés	288,00	68,90	7,20	8,00	3,06	0,08	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)	0,00
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02		0,00
				Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		0,00
			E	Hamis gulyásleves T.M.	63,09	15,09	0,42	0,32	0,03	2,61	0,00	0,02	1,9	0,00
				Zöldbabfőzelék mir. TM.	844,70	202,08	5,24	8,38	0,98	26,73	4,79	0,01	1	0,00
				Fasirozott Tej-tojás mentes.	1 271,95	304,30	14,68	25,11	7,51	4,26	0,00	0,43	1	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)	0,00
				Karalábé (db)	66,81	15,98	0,88	0,08	0,01	2,88	0,00	0,06		20,00
				Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00		0,00
	Összesen:	4 000,23	956,99	41,30	46,32	12,76	94,07	14,78	0,86		26,95			
2/2/2023	(00151)	Tartósíószer mentes-												
			T	Rizstej	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00		0,00
				Kukoricapehely /CORN FLAKES/	618,40	147,94	3,08	0,24	0,00	33,20	0,00	0,00	1	0,00
			E	Becsínált leves sert. TM	811,26	194,08	7,48	17,06	4,26	2,54	0,00	0,15	1,9	0,00
				Rántott sertésszelet A.M.	192,82	46,13	3,29	2,66	0,57	2,08	0,00	0,04	1,3	0,00
				Rizi-bizi Allergén mentes	1 091,98	261,24	6,00	2,48	4,16	52,03	0,00	0,19		0,00
				Uborka saláta	79,93	19,12	0,81	0,08	0,00	3,77	2,40	0,18		0,00
			U	Húspástétom T.M.	406,98	97,37	7,50	7,11	2,18	0,78	0,00	0,36		0,00
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02		0,00
				Összesen:	3 930,12	940,22	32,40	31,26	11,35	128,24	8,39	0,94		0,00
2/3/2023	(00151)	Tartósíószer mentes-												
			T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00		6,95
				Tepertőkrém **	191,40	45,79	0,61	4,60	0,00	0,01	0,00	0,01		0,00
				Zöldhagyma 27%	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,01		0,00
				Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00		0,00
			E	Szárazbableves **T.M.	1 311,48	313,75	18,35	16,17	4,19	36,95	0,00	0,31	1,9	58,26
				Morzásmetélt Tart-Tej-toj M	891,87	213,37	6,61	2,30	0,33	40,93	0,00	0,15	1	0,00
			U	Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01		0,00
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02		0,00
				Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00		0,00
	Összesen:	3 950,49	945,10	34,08	30,19	6,33	144,96	9,99	0,51		65,21			