

Tételes étlap 2023.02.13. - 2023.02.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2/13/2023 hétfő	(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 Almaleves TM.	389,06	93,08	1,38	0,58	0,06	21,33	8,47	0,09	1
		Sertés pörkölt A.M.	1 210,63	289,62	14,30	25,10	7,49	1,49	0,00	0,30	
		Főtt burgonya	519,91	124,38	3,62	0,30	0,00	26,65	0,00	0,11	(1),(6),(7),(8),(12)
		Uborka saláta	79,93	19,12	0,81	0,08	0,00	3,77	2,40	0,18	
		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)
		Zöldhagyma 27%	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,01	
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		Összesen:	3 918,53	937,44	32,96	31,90	8,91	123,72	16,86	1,00	
2/14/2023 kedd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		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 Piritott t.leves**A.M.	649,47	155,37	4,07	4,16	0,42	25,22	0,00	0,00	1
		Rakott karfiol *mir.**T.M.	1 553,25	371,59	16,90	24,43	7,33	20,23	0,00	1,70	
		U Húspástétom T.M.	508,73	121,71	9,37	8,89	2,72	0,98	0,00	0,45	
		Jégcsapretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
		Összesen:	4 045,82	967,90	37,88	43,96	12,27	101,53	9,99	2,18	
		2/15/2023 szerda	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99
Főtt virsli Allergén Mentés	288,00			68,90	7,20	8,00	3,06	0,08	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
Zsemle érz.	466,78			111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
E Zöldbableves mir. TM.	472,75			113,10	2,98	5,63	0,66	12,71	1,64	0,17	1,9,(6),(7),(8),(12)
Rántott hal tojrn.	1 024,57			245,11	16,24	9,34	1,69	24,10	0,00	0,64	1,4
Kukoricás párolt rizs	701,04			167,71	2,45	7,44	2,43	21,99	0,00	0,14	
U Liga margarin 20% zsírt.	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	

2/16/2023 csütörtök	(00151) Tartósítoszer mentes- Óvoda	Összesen:	3 937,35	941,95	37,35	36,96	9,64	119,68	11,63	0,99	
		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.	326,75	78,17	2,59	0,14	0,00	15,40	0,00	0,01	
		E Erőleves A.M.	392,06	93,79	2,20	3,97	0,42	12,16	0,00	0,16	1,9
		Fokhagymás aprópecsenye A.M.	1 094,46	261,83	14,39	21,38	7,08	2,73	0,00	0,52	1
		Tésztak. toj.m	632,32	151,27	5,00	1,53	0,10	29,20	0,00	0,05	1
		Uborka saláta	79,92	19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	2,40	0,18	
		U Harcsapástétom zöldf. 50 gr.	215,17	51,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00			
	Összesen:	3 959,72	947,30	30,57	37,18	7,60	106,87	12,39	0,93		
2/17/2023 péntek	(00151) Tartósítoszer 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	
		Karalábé /db/ 27%	16,04	3,84	0,21	0,02	0,00	0,69	0,00	0,01	
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		E Húsgombóclevés T.M.	707,19	169,18	11,38	6,06	1,69	16,53	0,00	0,21	1,3,9
		Burgonyafőzelék Tej M. .	221,86	53,07	1,12	1,95	0,22	7,82	0,00	0,02	1
		Fasírozott Tej-tojás mentes.	1 271,95	304,29	14,68	25,11	7,51	4,26	0,00	0,43	1
		U Méz kg-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
			Összesen:	3 941,53	942,94	35,95	39,69	11,22	106,30	26,19	0,71