

**Tételes étlap 2023.02.13. - 2023.02.19.**

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
2/13/2023 hétfő	(00153) Tej 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.	389,05	93,08	1,38	0,58	0,06	21,32	8,47	0,08	1		
		Sertés pörkölt	1 253,80	299,95	14,32	25,85	7,57	2,14	0,00	0,29			
		Főtt burgonya	519,91	124,38	3,62	0,30	0,00	26,65	0,00	0,11	(1),(6),(7),(8),(12)		
		Vágott vegyes savanyúság	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)		
		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:	3 923,34	938,60	32,72	32,67	8,99	122,29	14,46	1,24			
2/14/2023 kedd	(00153) Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00			
		Felvágott / érzékenyeknek/ Zsemle érz.	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27			
		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:	4 025,90	963,13	43,35	40,88	11,38	101,67	9,99	2,44			
		2/15/2023 szerda	(00153) Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
				Főtt virsli Allergén Mentés Zsemle érz.	288,00	68,90	7,20	8,00	3,06	0,08	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
E Zöldbaleves 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 tojóm.	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 Felvágott / érzékenyeknek/ Kenyér érz.	274,40			65,65	7,38	3,89	1,21	0,19	0,00	0,36			
Összesen:	583,11			139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01			

2/16/2023 csütörtök	(00153) Tej mentes Óvoda	Összesen:	3 986,03	953,60	44,67	34,85	9,05	119,87	11,63	1,34	
		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 Erőleves A.M.	392,06	93,79	2,20	3,97	0,42	12,16	0,00	0,16	1,9
		Fokhagymás aprópecsenye	1 098,31	262,75	14,47	21,39	7,08	2,96	0,00	0,53	1
		Tészta köret	623,02	149,05	4,96	1,79	0,20	28,10	0,00	0,14	1,3
		Uborka saláta	79,92	19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	2,40	0,18	
		U Harcsapástétom zöldf. 30gr.	167,83	40,15	0,00	0,05	0,00	0,25	0,00	0,01	
		Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
		Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
Összesen:	3 855,56	922,38	31,12	32,96	7,70	112,84	12,39	1,05			
2/17/2023 péntek	(00153) Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Felvágott / érzékenyeknek/	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18	
		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:	3 836,97	917,92	39,37	35,62	10,03	105,71	26,19	0,87	