

**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
<b>2/13/2023</b> hétfő	(00161) Tej tojás szója mentes óvoda	<b>T</b> 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
		<b>E</b> Almaleves TM.	389,05	93,08	1,38	0,58	0,06	21,32	8,47	0,08	1
		Sertés pörkölt A.M.	1 210,63	289,62	14,30	25,09	7,48	1,48	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)
		Uborka saláta	79,92	19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	2,40	0,18	
		<b>U</b> 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:	3 918,51	937,44	32,95	31,89	8,90	123,69	16,86	0,98	
<b>2/14/2023</b> kedd	(00161) Tej tojás szója mentes óvoda	<b>T</b> Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27	
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		<b>E</b> 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	
		<b>U</b> 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	
		<b>2/15/2023</b> szerda	(00161) Tej tojás szója mentes óvoda	<b>T</b> 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	
<b>E</b> 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 tojm.	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	
<b>U</b> Felvágott / érzékenyeknek/	274,40			65,65	7,38	3,89	1,21	0,19	0,00	0,36	
Kenyér érz.	583,11			139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	

2/16/2023 csütörtök	(00161) Tej tojás szója 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
		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. 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:	3 864,86	924,60	31,16	32,70	7,60	113,94	12,39	0,96			
2/17/2023 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	
		Felvágott / érzékenyeknek/	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18	
		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:	3 853,01	921,76	39,58	35,64	10,03	106,40	26,19	0,88	