

Tételes étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
3/6/2023 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 Lencseleves T.M.	738,03	176,56	9,57	4,52	0,45	24,41	0,00	0,10	1,10,(12)
		Mákos metélt Toj.men.tész.	1 445,01	345,70	10,44	9,27	1,72	54,72	6,79	0,01	1
		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)
		Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	Összesen:	3 887,22	929,95	32,73	19,61	3,52	148,58	12,78	0,45		
3/7/2023 kedd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
		Zöldhagyma 27%	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,01	
		Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		E Piritott t.leves**A.M.	649,47	155,37	4,07	4,16	0,42	25,22	0,00	0,00	1
		Csirkepörkölt A.M.	837,17	200,28	25,32	10,00	2,00	2,00	0,00	1,07	
		Főtt burgonya	628,23	150,30	4,38	0,37	0,01	32,21	0,01	0,13	(1),(6),(7),(8),(12)
		Uborka saláta	79,92	19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	2,40	0,18	
		U Liga margarin 20% zsírt.	150,48	36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
	Összesen:	4 174,71	998,74	45,21	29,00	3,64	135,98	12,40	1,43		
3/8/2023 szerda	(00151) Tartósítószer 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	360,00	86,13	9,00	10,00	3,83	0,10	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
		Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	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
		Hússokóp.A.M.	1 531,10	366,29	18,08	22,10	7,30	23,35	0,00	1,06	1,(12)
		Narancs	258,30	61,79	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01	
		U Harcsapástétom 30 gr.	421,34	100,80	2,67	9,12	1,20	1,80	0,00	0,11	4
Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00			
	Összesen:	3 951,08	945,23	39,62	45,95	12,75	99,34	9,99	1,36		
3/9/2023 csütörtök	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Méz kg-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		E Vegyes gyüm.leves TM.	230,06	55,04	0,79	0,10	0,04	12,99	7,99	0,39	1
		Rakott burgonya tej. tart. men	1 853,59	443,44	19,02	22,87	5,92	39,41	0,00	0,22	3
		Cékla saláta A.M.	123,42	29,53	0,96	0,07	0,00	5,97	1,60	0,57	
		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	
	Összesen:	3 931,56	940,57	29,33	29,59	7,76	135,37	35,78	1,22		
3/10/2023 péntek	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Húspástétom T.M.	152,62	36,51	2,81	2,67	0,82	0,29	0,00	0,14	
		Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		E Palócleves **T..M.	642,04	153,60	11,09	8,01	1,68	9,16	0,00	0,09	1
		Darásmetélt** /toj.mentes/	1 338,32	320,17	7,40	3,17	0,39	64,67	16,22	0,10	1,(12)
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00	
		U Alma-körte püré	209,00	50,00	1,00	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	Összesen:	3 763,23	900,30	31,42	14,72	2,89	158,72	26,21	0,36		

