

Tételes étlap 2023.03.13. - 2023.03.19.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
3/13/2023	hétfő (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	
				Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
				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)
				Vasi pecsenye T.M.	1 051,75	251,62	18,28	14,44	3,25	11,51	1,60	0,33	1
				Párolt petr.rizs	649,12	155,29	3,26	1,38	2,61	31,43	0,00	0,10	
				Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	0,22	(12)
			U	Sárgabarack lekvár	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00	(12)
				Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
				Összesen:	3 947,01	944,26	37,48	24,04	7,13	139,92	31,92	1,04	
3/14/2023	kedd (00161)	Tej tojás szója 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	Magyaros burgonyaleves A.M.	402,98	96,41	2,13	3,44	0,39	14,28	0,00	0,26	1
				Tökfőzelék *mirelit **T.M.	532,41	127,37	2,33	4,87	0,58	18,73	5,00	0,13	1
				Fasírozott Tej-tojás mentes.	1 271,95	304,30	14,68	25,11	7,51	4,26	0,00	0,43	1
			U	Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
				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:	3 949,47	944,85	27,91	44,51	8,66	104,77	10,99	0,88	
			3/16/2023	csütörtök (00161)	Tej tojás szója mentes óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30
	Húspástétom T.M.	254,37				60,86	4,69	4,45	1,36	0,49	0,00	0,23	
	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	
E	Tárk.csirkeraguleves AM	570,66				136,52	13,11	2,97	0,39	14,36	0,00	0,23	1,9
	Morzásmetélt Tart-Tej-toj M	1 640,40				392,44	12,16	4,22	0,61	75,28	0,00	0,27	1
U	Harcspástétom zöldf. 30gr.	335,65				80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
	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:	3 936,73				941,81	37,81	12,26	2,37	147,20	9,99	0,78	
3/17/2023	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	
				Főtt virsli Allergén Mentek	144,00	34,45	3,60	4,00	1,53	0,04	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
				Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
				Kenyér érz.	349,87	83,70	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,00	
			E	Tarhonyaleves Tojás m.	970,07	232,08	4,15	5,74	0,68	40,28	0,00	0,36	3,9
				Paradicsomos káposzta A.M.	578,74	138,46	3,62	4,25	0,47	21,14	6,39	0,45	1
				Sült főtt tarja	659,23	157,71	12,00	12,00	4,11	0,24	0,00	0,00	
			U	Felvágott / érzékenyeknek/	343,00	82,06	9,22	4,87	1,52	0,24	0,00	0,45	
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
				Összesen:	3 881,44	928,59	39,73	31,87	8,31	121,84	16,38	1,28	