

## Tételes étlap 2023.03.20. - 2023.03.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
3/20/2023 hétfő	(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	Rántott leves	583,87	139,69	3,93	8,20	0,77	12,61	0,06	0,23	1,3,(6),(7),(8),(12)
				Rakott káposzta T.M.	1 618,40	387,18	18,11	23,23	8,13	25,56	0,00	1,58	(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)
				Teljes kiőrlésű szel. kenyér	551,05	131,83	5,76	2,28	0,52	21,90	0,00	0,07	1
		Összesen:	3 978,54	951,81	36,58	39,31	10,77	107,08	6,05	2,17			
3/21/2023 kedd	(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	
				Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
				Zsemle érz.	280,07	67,00	2,22	0,12	0,00	13,20	0,00	0,01	
			E	Sárgaborsó gulyás T.M. pulyk.h	1 073,48	256,82	17,68	8,96	1,90	26,26	0,00	0,29	1
				Tejberizs Rizstejjel T.M.	953,59	228,13	3,38	1,80	2,31	48,94	16,31	0,01	(1)
				Narancs	172,20	41,20	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
U	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			
		Összesen:	3 895,03	931,84	37,19	24,52	5,42	135,91	26,30	0,70			
3/22/2023 szerda	(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	
				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	Burgonyaleves A.M.	56,34	13,48	0,36	0,25	0,03	2,45	0,00	0,04	1
				Kelkáposzta főzelék	895,46	214,22	7,20	8,04	0,92	28,43	0,00	0,52	1,9
				Sertés pörkölt	1 253,80	299,95	14,32	25,86	7,58	2,14	0,00	0,30	
U	Harcspástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02				
		Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01			
		Összesen:	4 040,02	966,51	30,38	34,80	8,53	110,52	26,19	0,91			
3/23/2023 csütörtök	(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	
				Zöldfűsz. margkrém A. M.	256,55	61,38	0,50	6,06	1,80	1,26	0,00	0,01	
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
			E	Paradicsom leves	748,82	179,14	3,75	2,93	0,29	34,30	16,54	0,19	1,3,9
				Rántott hal toj.m.	576,32	137,88	9,14	5,26	0,95	13,55	0,00	0,36	1,4
				Burgonyapüré Tejmentes	831,94	199,03	4,85	2,58	0,55	38,90	2,56	0,18	
	Vágott vegyes savanyúság	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)			
U	Húspástétom T.M.	254,37	60,86	4,69	4,45	1,36	0,49	0,00	0,23				
		Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00			
		Sárgarépa	84,06	20,11	0,60	0,10	0,02	4,05	0,00	0,16			
		Összesen:	3 902,29	933,58	31,56	21,96	4,97	149,35	29,09	1,59			
3/24/2023 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 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	Gulyásleves tej-tartósító m.	512,54	122,62	8,70	5,11	1,35	10,22	0,00	0,16	3,9
				Mákos metélt Toj.men.tész.	1 700,02	406,70	12,28	10,90	2,02	64,38	7,99	0,01	1
			U	Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27	
		Kenyér érz.	699,73	167,40	5,64	0,42	0,00	34,20	0,00	0,01			
		Összesen:	4 048,25	968,48	43,07	27,55	7,34	141,32	17,98	0,47			