

Tételes étlap 2023.03.27. - 2023.04.02.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
3/27/2023	hétfő	(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	Frankfurti lev.T.M	521,92	124,86	14,22	3,04	0,40	10,10	0,00	0,34	1
					Húsos rak. tészta tej-toj ment	1 653,21	395,51	16,82	15,38	4,68	46,97	0,00	0,28	1
				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:	3 899,62	932,93	39,60	24,97	6,88	134,07	26,19	0,66					
3/28/2023	kedd	(00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					Baromfi májas csirkemájjal 30	172,43	41,25	2,58	1,97	0,59	0,99	0,00	0,15	1,(6),(7),(10)
					Sárgarépa	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13	
					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
					Lencsefőzelék**T.M.	1 020,94	244,24	11,58	8,31	0,90	30,93	2,40	1,58	1
					Fasírozott Tej-tojás mentes.	794,97	190,18	9,17	15,69	4,69	2,66	0,00	0,27	1
				U	Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
					Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
					Összesen:	3 939,10	942,36	34,70	39,70	6,61	105,10	12,39	2,32	
3/29/2023	szerda	(00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					Harcsapástétom zöldf. 30gr.	167,83	40,15	0,00	0,05	0,00	0,25	0,00	0,01	
					Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
				E	Csirkehúsleves **A.M.	697,74	166,92	19,05	4,44	1,06	12,44	0,00	0,35	1,9
					Cseresznye mártás mir.T.M.	898,74	215,01	3,14	0,68	0,09	48,56	15,98	0,11	1
					Rántott csirkecomb toj.m.	590,71	141,32	13,26	4,77	1,03	11,35	0,00	0,22	1
				U	Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
					Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01					
	Összesen:	3 818,19	913,44	44,17	16,51	3,98	133,84	25,97	0,76					
3/30/2023	csütörtök	(00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					Főtt virsli Allergén Mentés	216,00	51,68	5,40	6,00	2,30	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
					Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,13	(12)
					Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
				E	Szárazbaleves **T.M.	1 311,48	313,75	18,35	16,17	4,19	36,95	0,00	0,31	1,9
					Burgonyás tésztaTej-tojM.	720,23	172,31	5,43	1,80	0,14	33,38	0,00	0,09	1
					Narancs	172,20	41,20	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
				U	Alma-körte püré	209,00	50,00	1,00	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	
					Zsemle érz.	606,81	145,17	4,81	0,26	0,00	28,60	0,00	0,03	
	Összesen:	3 902,54	933,64	39,70	24,79	6,63	155,61	9,99	0,57					
3/31/2023	péntek	(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	Brokkoli leves**AM	345,63	82,69	3,63	1,81	0,21	13,23	0,00	0,18	1
					Kapros sertés ragu T.M.	1 254,60	300,14	15,26	23,08	7,30	8,22	0,32	0,29	1
					Tésztak.tojás mentes	607,03	145,22	4,80	1,46	0,10	28,03	0,00	0,04	1
				U	Húspástétom T.M.	406,98	97,37	7,50	7,11	2,18	0,78	0,00	0,36	
					Kaliforniai paprika	25,08	6,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02					
	Összesen:	3 986,47	953,70	38,87	35,42	9,97	118,20	6,31	0,89					