

Tételes étlap 2023.03.27. - 2023.04.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
3/27/2023	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	
					Málna lekvár	221,00	52,87	0,10	0,00	0,00	13,66	0,00	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	Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27	
					Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
	Összesen:	3 827,20	915,60	45,09	21,89	5,99	131,67	9,99	0,92					
3/28/2023	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	
					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 T.M.	132,28	31,65	1,21	0,14	0,00	6,33	0,00	0,17	1,9
					Lencsefőzelék**T.M.	1 020,94	244,24	11,58	8,31	0,90	30,93	2,40	1,58	1
					Stefánia vagdalt	1 051,22	251,49	8,72	21,91	5,23	4,43	0,00	0,15	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:	3 935,57	941,53	33,26	42,09	6,73	101,04	12,39	2,21	
3/29/2023	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	
					Harcspástétom 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.	606,68	145,14	13,62	4,89	1,06	11,65	0,00	0,22	1
				U	Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27	
					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:	3 814,24	912,49	50,00	13,55	3,12	134,28	25,97	1,02	
3/30/2023	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	
					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	Szárzabbaleves **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	(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	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					