

Tételes étlap 2023.02.27. - 2023.03.05.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
2/27/2023 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	
	Felvágott / érzékenyeknek/ Paradicsom	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27	
	Zsemle érz.	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	E Csontleves csiga tésztával Ovi	294,53	70,46	2,94	1,09	0,04	12,23	0,00	0,18	1,3,9
	Rizshús sertéshúsból	1 874,83	448,53	14,14	23,56	9,21	43,39	0,01	0,38	(1),(6),(7),(8),(12)
	Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	0,22	(12)
	U Minijam 30.g	218,40	52,25	0,08	0,00	0,00	12,56	0,00	0,00	
	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		Összesen:	3 884,22	929,24	31,81	28,25	10,18	132,02	10,00	1,09
2/28/2023 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	
	Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
	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	
	E Paradicsom leves A.M.	502,70	120,26	3,33	2,75	0,27	20,58	4,00	0,10	1,9
	Temesvári sertés szelet **TejM	1 156,16	276,59	15,31	21,51	7,08	5,16	0,00	0,30	1
	Tészta köret	398,74	95,39	3,17	1,15	0,13	17,98	0,00	0,09	1,3
	Ecetes cékla Kg.	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62	
	U Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
	Összesen:	4 146,19	991,90	32,34	35,33	7,48	112,44	17,99	1,20	

3/1/2023 szerda	Tej tojás szója mentes óvoda (00161)											
		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)
			Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		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)
			Sült tarja	703,40	168,28	21,84	8,75	2,37	0,34	0,00	0,44	
			Zöldborsófőzelék T.M.	894,98	214,11	10,65	3,45	0,38	35,18	5,94	0,03	1
		U	Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27	
			Zsemle érz.	700,17	167,51	5,55	0,30	0,00	33,00	0,00	0,03	
			Összesen:	4 019,14	961,53	54,80	25,94	5,02	121,06	15,99	1,16	
3/2/2023 csütörtök	Tej tojás szója mentes óvoda (00161)											
		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	Almaleves TM.	851,06	203,61	3,03	1,28	0,14	46,66	18,53	0,18	1
			Paprikásburgonya hússal	1 260,18	301,48	21,00	7,02	0,83	38,21	0,00	0,30	
			Káposzta saláta	82,10	19,64	0,66	0,08	0,01	3,94	1,60	0,10	
		U	Húspástétom T.M.	406,98	97,37	7,50	7,11	2,18	0,78	0,00	0,36	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
			Összesen:	3 947,47	944,38	39,51	17,36	3,34	156,63	26,12	0,96	
		3/3/2023 péntek	Tej tojás szója mentes óvoda (00161)									
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)
	Zsemle érz.			466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
E	Szárzabbaleves **T.M.			1 180,33	282,38	16,52	14,55	3,77	33,26	0,00	0,28	1,9
	Tejberizs Rizstejjel T.M.			993,33	237,64	3,53	1,88	2,41	50,98	16,99	0,01	(1)
U	Liga margarin 20% zsírt.			150,48	36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
	Alma 27%			194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
	Kenyér érz.			583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
	Összesen:			4 103,78	981,78	38,11	31,58	11,21	155,64	26,98	0,32	