

Tételes étlap 2023.03.06. - 2023.03.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének			
3/6/2023 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 Lencseleves T.M.	738,03	176,56	9,57	4,52	0,45	24,41	0,00	0,10	1,10,(12)		
		Mákos metélt Toj.men.tész.	1 445,01	345,70	10,44	9,27	1,72	54,72	6,79	0,01	1		
		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)		
		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:	3 887,22	929,95	32,73	19,61	3,52	148,58	12,78	0,45			
3/7/2023 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			
		Zöldhagyma 27%	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,01			
		Rozsos kenyér	321,00	76,79	2,43	0,27	0,03	16,17	0,00	0,04	1,(6),(7)		
		E Piritott tésztaleves	463,63	110,92	2,84	3,40	0,38	17,16	0,02	0,18	1,3,(6),(7),(8),(12)		
		Csirkepörkölt	1 242,91	297,34	34,37	15,92	0,86	2,83	0,00	1,11	6,(1)		
		Főtt burgonya	487,42	116,61	3,40	0,29	0,00	24,99	0,00	0,10	(1),(6),(7),(8),(12)		
		Vitamin saláta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		U Felvágott / érzékenyeknek/	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18			
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02			
		Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00			
		Összesen:	3 898,49	932,65	52,63	31,87	1,89	105,54	10,01	1,65			
		3/8/2023 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	
				Főtt virsli Allergén Mentés	360,00	86,13	9,00	10,00	3,83	0,10	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
Kígyóuborka	19,66			4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01			
Zsemle érz.	373,42			89,34	2,96	0,16	0,00	17,60	0,00	0,02			
E Erőleves	404,53			96,78	1,01	5,56	0,71	10,39	0,12	1,02	1,3,9,(6),(7),(8),(12)		
Húskáp.A.M.	1 531,10			366,29	18,08	22,10	7,30	23,35	0,00	1,06	1,(12)		
Narancs	258,30			61,79	0,90	0,30	0,00	12,75	0,00	0,01			
U Harcsapástétom 30 gr.	421,34			100,80	2,67	9,12	1,20	1,80	0,00	0,11	4		
Magvas kenyér	436,39			104,40	3,24	0,36	0,00	21,44	0,00	0,00	1,11		
Összesen:	3 980,12			952,19	38,28	47,64	13,04	98,41	10,11	2,23			
3/9/2023 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			
		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 Vegyes gyüm.leves TM.	230,06	55,04	0,79	0,10	0,04	12,99	7,99	0,39	1		
		Rakott burgonya Tejmentes	1 960,57	469,04	19,26	24,58	6,49	41,88	0,00	0,42	3		
		Ecetes cékla	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
		U Felvágott / érzékenyeknek/	274,40	65,65	7,38	3,89	1,21	0,19	0,00	0,36			
		Rozsos kenyér	535,00	127,99	4,05	0,45	0,05	26,95	0,00	0,06	1,(6),(7)		
		Összesen:	3 915,69	936,78	35,28	29,22	7,79	130,51	34,18	1,25			
3/10/2023 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			
		Húspástétom T.M.	152,62	36,51	2,81	2,67	0,82	0,29	0,00	0,14			
		Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01			
		E Palócleves **T.M.	820,58	196,31	12,38	8,12	1,70	18,35	0,00	0,10	1		
		Darásmetélt** /toj.mentes/	1 177,72	281,75	6,51	2,79	0,34	56,91	14,27	0,09	1,(12)		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
		U Alma-körte püré	209,00	50,00	1,00	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00			
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02			
		Összesen:	3 781,17	904,59	31,82	14,45	2,86	160,15	24,26	0,36			