

**Tételes étlap 2023.04.24. - 2023.04.30.**

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia	Fehérje	Zsír (g)	T.Zsír-sav	Szénhidrát	Cukor	Só (g)	Allergének
<b>4/24/2023</b> hétfő	(00110) Óvodás (4-6 év)	<b>T</b> Kakaó (óvodás)	349,53	83,62	4,14	3,67	0,51	11,01	4,99	0,00	(1)
		Pizzás csiga	621,90	148,78	2,33	10,29	2,72	11,54	0,00	0,10	1,7,(3),(6),(12)
		<b>E</b> Húsgombóc leves	634,17	151,71	1,76	8,20	0,91	7,47	0,06	0,61	1,3,(6),(7),(8),(12)
		Grízes tészta	1 376,37	329,27	8,69	3,02	0,52	66,06	17,78	0,10	1,3,(12)
		Narancs	172,20	41,20	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		<b>U</b> Baromfi húskrém 30 gr.	344,85	82,50	5,16	6,03	2,37	1,77	0,00	0,45	
		Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
		Zsemle szezámmaggal	618,64	148,00	4,50	0,28	0,10	23,20	0,00	0,63	1
		Összesen:	4 129,84	987,99	27,42	31,71	7,13	129,99	22,83	1,93	
		<b>4/25/2023</b> kedd	(00110) Óvodás (4-6 év)	<b>T</b> Tea gyüm. inst.	122,06	29,20	0,00	0,00	0,00	6,30	6,30
Sonka /sertés / szalámi	196,43			46,99	6,78	2,13	0,73	0,12	0,00	0,33	(1),(6),(7)
Zsemle hosszú	752,40			180,00	6,15	5,55	3,75	34,80	0,00	0,01	1
<b>E</b> Karalábé leves	274,50			65,67	2,26	1,78	0,20	10,06	0,00	0,30	1,3
Tejszínes pulykaragu	810,20			193,82	17,28	12,94	4,98	1,84	0,00	0,31	7
Tészta köret	1 121,44			268,29	8,92	3,22	0,36	50,58	0,00	0,25	1,3
<b>U</b> Minijam 30.g	318,52			76,20	0,01	0,00	0,00	12,56	0,00	0,00	
Liga margarin 20% zsírt.	150,48			36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
Korpás kifli	505,72			120,98	5,12	0,74	0,07	23,30	0,00	0,00	1
Összesen:	4 251,75			1 017,15	46,56	30,36	11,29	139,56	6,30	1,20	
<b>4/26/2023</b> szerda	(00110) Óvodás (4-6 év)	<b>T</b> Tejeskávé	659,32	157,73	6,81	3,00	1,63	25,69	14,99	0,27	1,7
		Kuglóf	429,40	102,72	2,40	2,60	1,24	17,40	2,99	0,01	1,3,7
		<b>E</b> Magyaros burg.leves	529,44	126,66	2,98	3,98	0,46	19,82	0,00	0,49	1,9
		Vadas sertészelet	1 471,38	352,01	17,70	28,47	8,62	8,67	1,60	0,33	1,10,(12)
		Párolt rizs	202,26	48,38	0,86	1,14	0,78	8,37	0,00	0,01	
		Almás táska	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		<b>U</b> Soproni /sertés / felvágott	576,39	137,23	5,48	12,32	0,00	0,12	0,00	0,80	
		Zsemle vágott	522,50	125,00	5,10	0,40	0,00	30,00	0,00	0,00	
		Összesen:	4 390,69	1 049,73	41,33	51,91	12,73	110,07	19,58	1,91	

4/27/2023 csütörtök		(00110) Óvodás (4-6 év)										
4/27/2023 csütörtök	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Joghurt natur 150gr.	338,10	80,89	4,25	4,50	2,44	5,75	0,00	0,38 7	
			Vajas hatszög	585,20	140,00	5,20	3,10	0,00	28,50	0,00	0,00	
			Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		E	Csontleves csiga tésztával	273,68	65,47	1,64	1,25	0,04	11,78	0,04	0,22	1,3,9,(6),(7),(8),(12)
			Zöldbabfőzelék mir.	992,51	237,44	6,21	12,80	0,92	33,04	2,40	0,16	1
			Rántott sertésszelet	934,24	223,50	16,18	11,07	2,48	13,88	0,00	0,29	1,3
		U	Kópé felv.	307,31	73,52	4,68	5,97	2,18	0,18	0,00	0,75	(1),(6),(7)
			Liga margarin 20% zsírt.	150,48	36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
			Korpás kenyér	571,00	136,60	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,00	
				Összesen:	4 327,90	1 035,38	43,27	43,19	9,26	130,43	12,43	1,80
4/28/2023 péntek		(00110) Óvodás (4-6 év)										
4/28/2023 péntek	(00110) Óvodás (4-6 év)	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Mozaik /sert/ felv.	279,89	66,96	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84	(1),(6),(7)
			Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Burgonyás kenyér	540,45	129,29	5,41	0,85	0,10	24,83	0,00	0,10	1
		E	Fejtett bableves	1 216,65	291,06	14,26	13,70	3,90	27,59	0,02	0,16	1,(6),(7),(8),(12)
			Fonott kalács **	751,28	179,73	5,10	4,63	1,59	30,76	4,49	0,35	1,3,6,7
			Eper lekvár	213,40	51,05	0,00	0,02	0,00	12,28	0,00	0,00	
		U	Alma-őszibarack püré	225,01	53,83	0,30	0,10	0,00	0,00	10,40	0,00	
			Telj. kiörl. áfonyás keksz	812,59	194,40	3,20	7,36	0,00	28,00	0,00	0,00	
				Összesen:	4 234,31	1 012,98	31,43	32,86	7,88	134,50	24,90	1,46