

Tételes étlap 2023.05.01. - 2023.05.07.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/2/2023 kedd	(00161) Tej tojás szója mentes óvoda	T	Rizsital	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	Kertészleves**T.M.	739,02	176,80	12,58	7,96	1,90	13,64	0,44	1,67	1,(6),(7),(8),(12)
			Burgonyás tésztaTej-tojM.	1 289,72	308,55	9,72	3,23	0,25	59,78	0,00	0,16	1
			Narancs	172,20	41,20	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
		U	Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
			Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
			Összesen:	3 950,55	945,11	31,83	22,50	2,33	149,66	6,43	1,88	
		5/3/2023 szerda	(00161) Tej tojás szója mentes óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99
	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.			349,87	83,70	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,00	
E	Zöldborsóleves T.M.			577,56	138,18	6,57	2,70	0,28	21,70	0,00	0,21	1,9
	Rántott hal tojm.			1 024,57	245,11	16,24	9,34	1,69	24,10	0,00	0,64	1,4
	Kukoricás párolt rizs			566,22	135,46	1,98	6,01	1,96	17,76	0,00	0,11	
	Csemege uborka			28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	0,22	(12)
U	Húspástétom T.M.			508,73	121,71	9,37	8,89	2,72	0,98	0,00	0,45	
	Zsemle érz.			466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	Összesen:	4 042,73	967,17	41,64	32,00	7,85	125,74	9,99	1,65			

5/4/2023 csütörtök		(00161)		Tej tojás szója mentes óvoda									
5/4/2023 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	360,00	86,13	9,00	10,00	3,83	0,10	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
				Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
				Zsemle érz.	326,75	78,17	2,59	0,14	0,00	15,40	0,00	0,01	
			E	Rántott leves **A.M.	489,97	117,22	2,42	4,70	0,55	16,50	0,00	0,06	1
				Finom főzelék T.M.	515,86	123,41	3,15	2,81	0,35	21,52	7,69	0,23	1
				Sült csirkecomb	1 170,40	280,00	33,44	15,74	2,94	0,80	0,00	0,38	
			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)
				Magvas kenyér	545,49	130,50	4,05	0,45	0,00	26,80	0,00	0,00	1,11
				Összesen:	3 940,88	942,80	60,07	37,79	8,84	93,83	17,68	1,00	
5/5/2023 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	
				Felvágott / érzékenyeknek/	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18	
				Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
			E	Paradicsom leves	748,82	179,14	3,75	2,93	0,29	34,30	16,54	0,19	1,3,9
				Rántott csirkemellfilé Toj.m.	273,07	65,33	5,66	1,13	0,22	8,17	0,00	0,13	1
				Petrezselymes burg.	1 164,94	278,70	7,35	4,30	0,42	52,30	0,00	0,12	
				Vitamin saláta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			U	Minijam 30.g	318,52	76,20	0,01	0,00	0,00	12,56	0,00	0,00	
				Kenyer érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
	Összesen:	3 887,48	930,02	29,28	10,90	1,54	168,91	26,53	0,66				