

Tételes étlap 2023.05.08. - 2023.05.14.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/8/2023 hétfő	(00151) Tartósítószer 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	344,85	82,50	5,16	3,93	1,17	1,97	0,00	0,29	1,(6),(7),(10)		
		Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00			
		E Sárgaborsó gulyás T.M. pulyk.h	1 073,48	256,82	17,68	8,96	1,90	26,26	0,00	0,29	1		
		Mákos metélt Toj.men.tész.	1 105,01	264,36	7,98	7,09	1,32	41,84	5,19	0,01	1		
		U Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01			
		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:	4 052,08	969,41	38,96	27,06	6,19	135,67	15,18	0,62			
		5/9/2023 kedd	(00151) Tartósítószer 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 Tarhonyaleves Tojásm.	739,10			176,82	3,16	4,37	0,52	30,68	0,00	0,27	3,9		
Kapros sertés ragu T.M.	1 254,61			300,14	15,26	23,09	7,30	8,22	0,32	0,30	1		
Tésztak. toj.m	189,69			45,38	1,50	0,45	0,03	8,76	0,00	0,01	1		
U Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65			80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02			
Kenyér érz.	583,11			139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01			
Összesen:	3 982,53			952,75	28,24	30,03	8,03	121,70	6,31	0,61			
5/10/2023 szerda	(00151) Tartósítószer 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%	31,05	7,43	0,42	0,04	0,01	1,69	0,00	0,01			
		Kenyér érz.	349,87	83,70	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,00			
		E Rántott leves **A.M.	489,97	117,22	2,42	4,70	0,55	16,50	0,00	0,06	1		
		Cseresznye mártás mir. T.M.	898,74	215,01	3,14	0,68	0,09	48,56	15,98	0,11	1		
		Sült csirkecomb A.M.	805,77	192,77	21,32	11,61	2,05	0,51	0,00	0,31			
		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:	4 007,34	958,71	42,55	33,75	4,88	117,46	25,97	0,88			

5/11/2023 csütörtök	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T	Kakaó T.M.	515,33	123,29	0,73	1,65	0,30	26,93	20,98	0,00	(1)
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		E	Zöldségleves A.Toj.m.	419,36	100,33	2,01	1,91	0,20	18,44	0,80	0,03	9
			Rakott kelk. A.M.	1 783,86	426,76	25,16	23,49	8,24	27,76	0,00	0,53	
		U	Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
			Kenyér érz.	699,73	167,40	5,64	0,42	0,00	34,20	0,00	0,01	
			Összesen:	4 110,78	983,45	37,30	33,67	10,54	129,33	21,78	0,60	
5/12/2023 péntek	(00151) Tartósítószer 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)
			Zsemle érz.	350,09	83,75	2,78	0,15	0,00	16,50	0,00	0,02	
			Paradicsom	36,62	8,76	0,40	0,08	0,02	1,60	0,00	0,01	
		E	Gulyásleves tej-tartósító m.	554,10	132,56	9,40	5,53	1,46	11,05	0,00	0,17	3,9
			Tejberizs Rizstejjel T.M.	1 629,05	389,72	5,78	3,08	3,94	83,60	27,86	0,02	(1)
		U	Zöldfűsz. margkrém A. M.	256,55	61,38	0,50	6,06	1,80	1,26	0,00	0,01	
			Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
			Összesen:	3 944,90	943,76	32,58	25,25	11,05	152,91	37,85	0,24	