

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	(00153) Tej 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)
		Korpás kenyér	342,60	81,96	3,03	0,30	0,00	16,20	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.	1 126,26	269,44	8,14	7,22	1,34	42,65	5,29	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:	3 949,44	944,85	38,39	27,21	6,21	129,88	15,28	0,62	
5/9/2023 kedd	(00153) Tej 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 Tarhonya leves	537,73	128,65	3,85	3,06	0,40	21,45	0,06	0,09	1,3,(6),(7),(8),(12)
		Kapros sertés ragu T.M.	1 254,61	300,14	15,26	23,09	7,30	8,22	0,32	0,30	1
		Galuska köret mir.	405,10	96,91	0,89	0,39	0,07	21,64	0,00	0,13	
		U Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
		Kenyer érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		Összesen:	3 996,57	956,11	28,32	28,66	7,95	125,35	6,37	0,55	
5/10/2023 szerda	(00153) Tej 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	
		Kenyer érz.	349,87	83,70	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,00	
		Zöldhagyma 27%	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	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
		Cseresznye mártás mir. T.M.	898,74	215,01	3,14	0,68	0,09	48,56	15,98	0,11	1
		Sült csirkecomb	804,65	192,50	22,99	10,82	2,02	0,55	0,00	0,26	
		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:	4 002,17	957,47	44,17	32,96	4,85	117,28	25,97	0,83			

5/11/2023 csütörtök	(00153) Tej 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	Felvágott / érzékenyeknek/ Kenyér érz.	205,80 699,73	49,23 167,40	5,53 5,64	2,92 0,42	0,91 0,00	0,14 34,20	0,00 0,00	0,27 0,01	
			Összesen:	4 090,86	978,68	42,77	30,59	9,65	129,47	21,78	0,86	
5/12/2023 péntek	(00153) Tej 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 sertés húsból	1 388,26	332,12	10,23	25,10	5,21	16,07	0,00	0,23	1,3
			Tejberizs Rizstejjel T.M.	794,66	190,11	2,82	1,50	1,92	40,78	13,59	0,01	(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:	3 944,67	943,71	30,45	43,24	12,78	115,11	23,58	0,29			