

**Tételes étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.**

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
5/15/2023 hétfő	(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 Erőleves A.M.	392,06	93,79	2,20	3,97	0,42	12,16	0,00	0,16	1,9
		Húsoskáp.A.M.	1 795,60	429,57	21,01	25,84	8,63	27,60	0,00	0,86	1,(12)
		U 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	
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		Összesen:	3 879,66	928,14	31,17	36,28	10,43	117,30	5,99	1,04	
5/16/2023 kedd	(00151) Tartósítószer 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 Piritott t.leves**A.M.	649,47	155,37	4,07	4,16	0,42	25,22	0,00	0,00	1
		Paprikásburgonya hússal	1 417,70	339,17	23,63	7,90	0,94	42,98	0,00	0,34	
		Cékla saláta A.M.	123,41	29,52	0,96	0,07	0,00	5,96	1,60	0,25	
		U Húspástétom T.M.	254,37	60,86	4,69	4,45	1,36	0,49	0,00	0,23	
		Zöldhagyma 27%	27,00	6,46	0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,01	
		Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		Összesen:	3 970,72	949,94	42,22	17,17	2,73	153,12	27,79	0,86	
5/17/2023 szerda	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Főtt virsli Allergén Mentés	216,00	51,68	5,40	6,00	2,30	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		E Lencseleves T.M.	738,03	176,56	9,57	4,52	0,45	24,41	0,00	0,10	1,10,(12)
		Paradics.hús.T.M.	1 473,51	352,52	14,66	20,88	6,00	26,58	8,54	0,13	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:	4 021,22	962,03	38,53	32,17	8,75	113,55	18,53	0,28			

5/18/2023 csütörtök	(00151) Tartósítoszer 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	
			Zsemle érz.	326,75	78,17	2,59	0,14	0,00	15,40	0,00	0,01	
		E	Gombaleves TM.	456,42	109,19	3,58	4,26	0,46	14,35	0,00	0,67	1
			Zúzapörkölt A.M.	726,01	173,69	16,60	10,78	0,68	1,66	0,00	0,40	
			Tésztak. toj.m	948,49	226,91	7,50	2,30	0,16	43,80	0,00	0,08	1
			Uborka saláta	79,93	19,12	0,81	0,08	0,00	3,77	2,40	0,18	
		U	Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
			Kápia paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01			
	Összesen:	3 904,61	934,12	37,07	33,11	3,10	117,80	12,39	1,37			
5/19/2023 péntek	(00151) Tartósítoszer mentes- Óvoda											
		T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
			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	
		E	Palócleves **T..M.	642,04	153,60	11,08	8,00	1,68	9,16	0,00	0,08	1
			Morzásmetélt Tart-Tej-toj M	1 560,76	373,38	11,57	4,01	0,57	71,62	0,00	0,25	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)
			Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
			Összesen:	4 010,82	959,52	36,53	22,51	5,22	143,99	9,99	0,69	