

**Tételes étlap 2023.05.15. - 2023.05.21.**

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
5/15/2023 hétfő	(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 Erőleves	399,42	95,56	1,86	5,71	0,72	9,14	0,12	0,98	1,3,9,(6),(7),(8),(12)
		Húsoskáp.A.M.	1 775,19	424,69	20,78	25,54	8,53	27,28	0,00	0,85	1,(12)
		U Liga margarin 20% zsírt.	150,48	36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
		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:	3 866,61	925,03	30,60	37,72	10,63	113,96	6,11	1,85	
5/16/2023 kedd	(00153) Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		Sárgabarack lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		E Piritott tésztaleves	463,63	110,92	2,84	3,40	0,38	17,16	0,02	0,18	1,3,(6),(7),(8),(12)
		Paprikásburgonya hússal	1 622,48	388,16	27,04	9,04	1,07	49,19	0,00	0,39	
		Ecetes cékla	102,62	24,55	0,65	0,00	0,00	3,95	0,00	0,00	
		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	
		Teljes kiőrlésű szel. kenyér	551,05	131,83	5,76	2,28	0,52	21,90	0,00	0,07	1
		Összesen:	3 904,97	934,22	45,17	19,41	3,34	140,72	22,47	0,90	
5/17/2023 szerda	(00153) Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		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.húsg.	1 464,65	350,39	13,09	19,33	5,66	30,97	12,07	0,12	1,3
		U Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
		Rozsos kifli 40 gr	555,94	133,00	4,50	0,70	0,00	25,60	0,00	0,00	1,7,(8)
Összesen:	3 985,19	953,40	36,76	30,97	8,41	115,04	22,06	0,26			

5/18/2023 csütörtök		(00153) Tej mentes Óvoda											
5/18/2023 csütörtök	(00153) Tej mentes Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00		
			Tepertókrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01		
			Zsemle érz.	280,07	67,00	2,22	0,12	0,00	13,20	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	933,21	223,26	21,93	13,86	0,85	1,41	0,00	0,16		
			Tészta köret	772,55	184,82	6,15	2,22	0,25	34,84	0,00	0,17	1,3	
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	0,22	(12)	
		U	Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27		
			Kápia paprika	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Kenyér érz.	699,73	167,40	5,64	0,42	0,00	34,20	0,00	0,01		
		Összesen:	3 934,73	941,32	46,58	33,05	2,47	109,76	9,99	1,52			
5/19/2023 péntek	(00153) Tej mentes Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00		
			Felvágott / érzékenyeknek/	137,20	32,82	3,69	1,95	0,61	0,10	0,00	0,18		
			Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
			Korpás zsemle,	480,70	115,00	7,92	8,84	0,00	28,41	0,00	0,58	1,3,7,(8),(11)	
		E	Palócleves **T.M.	820,58	196,31	12,38	8,12	1,70	18,35	0,00	0,10	1	
			Morzsásmetélt -Tej-toj M	1 355,06	324,18	10,27	2,77	0,42	63,59	0,00	0,14	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)	
			Rozsos kenyér	535,00	127,99	4,05	0,45	0,05	26,95	0,00	0,06	1,(6),(7)	
				Összesen:	3 860,95	923,67	43,73	26,08	3,95	150,11	9,99	1,38	