

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	(00161)	Tej tojás szója mentes											
			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	(00161)	Tej tojás szója mentes											
			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	(00161)	Tej tojás szója mentes											
			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	Harcspástétom 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		(00161)		Tej tojás szója mentes óvoda						
<b>T</b>	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.	280,07	67,00	2,22	0,12	0,00	13,20	0,00	0,01	
<b>E</b>	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)
<b>U</b>	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		(00161)		Tej tojás szója mentes óvoda						
<b>T</b>	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)
<b>E</b>	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
<b>U</b>	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	