

Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
5/22/2023	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	Almaleves TM.	578,19	138,32	1,66	0,26	0,06	31,69	8,47	0,08	1
					Sertés pörkölt A.M.	1 210,63	289,62	14,30	25,09	7,48	1,48	0,00	0,29	
					Tésztak. toj.m	316,16	75,63	2,50	0,76	0,05	14,60	0,00	0,02	1
					Uborka saláta	79,92	19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	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	
					Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
					Összesen:	3 874,10	926,80	27,64	34,21	9,57	125,07	16,86	0,59	
5/23/2023	kedd	(00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					Főtt virsli Allergén Mentés	288,00	68,90	7,20	8,00	3,06	0,08	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	
					Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
				E	Csontleves tésztabet. A.toj.m.	231,72	55,44	2,30	0,90	0,00	9,54	0,00	0,16	1,9
					Vasi pecsenye T.M.	1 051,75	251,61	18,28	14,44	3,24	11,51	1,60	0,32	1
					Petrezselymes rizsköret	793,99	189,95	3,82	2,59	3,14	36,67	0,01	0,11	(1),(6),(7),(8),(12)
					Cékla saláta A.M.	123,41	29,52	0,96	0,07	0,00	5,96	1,60	0,25	
				U	Miniméz 20 g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
					Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
					Összesen:	3 999,82	956,89	41,30	26,57	9,44	141,20	29,40	0,90	

5/24/2023	szerda	(00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda											
				T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					Zöldfűsz. margkrém A. M.	256,55	61,38	0,50	6,06	1,80	1,26	0,00	0,01	
					Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
				E	Tárk.csirkeraguleves AM	570,66	136,52	13,11	2,97	0,39	14,36	0,00	0,23	1,9
					Morzásmetélt -Tej-toj M	1 448,51	346,54	10,98	2,96	0,45	67,97	0,00	0,15	1
					Narancs	172,20	41,20	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
				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:	4 018,04	961,27	38,77	16,67	3,81	154,86	9,99	0,72					
5/25/2023	csütörtök	(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	
					Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
					Zsemle érz.	326,75	78,17	2,59	0,14	0,00	15,40	0,00	0,01	
				E	Gulyásleves tej-tartósító m.	69,26	16,57	1,17	0,69	0,18	1,38	0,00	0,02	3,9
					Parajfőzelék T.M.	182,93	43,76	1,04	1,68	0,20	5,44	1,47	0,01	1
					Fasirozott Tej-tojás mentes.	1 271,95	304,30	14,68	25,11	7,51	4,26	0,00	0,43	1
					Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.	668,80	160,00	0,00	7,20	0,00	20,20	9,50	0,00	
				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:	4 029,39	963,98	25,89	44,59	7,89	87,20	20,96	0,51					
5/26/2023	péntek	(00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda											
				T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					Húspástétom T.M.	254,37	60,86	4,69	4,45	1,36	0,49	0,00	0,23	
					Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
				E	Burgonyaleves zölds.**	624,99	149,52	3,30	6,61	0,78	19,32	0,06	2,27	1,9,(6),(7),(8),(12)
					Rakott zöldbab Tej M	1 573,54	376,44	18,83	19,80	6,85	29,54	0,00	0,12	
				U	Liga margarin 20% zsírt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,01	
					Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
	Összesen:	3 903,89	933,95	35,30	37,41	10,79	110,15	10,05	2,66					