

Tételes étlap 2023.05.22. - 2023.05.28.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
5/22/2023	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 Almaleves TM.	578,19	138,32	1,66	0,26	0,06	31,69	8,47	0,08	1
			Sertés pörkölt	1 253,80	299,95	14,32	25,86	7,58	2,14	0,00	0,30	
			Tészta köret	311,51	74,53	2,48	0,90	0,10	14,05	0,00	0,07	1,3
			Vágott vitamin saláta	66,04	15,80	0,85	0,10	0,02	2,85	0,00	0,01	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:	3 898,74	932,71	27,69	35,14	9,74	124,27	14,46	0,48	
			5/23/2023	kedd (00153)	Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30
Főtt virsli Allergén Mentet	216,00	51,68				5,40	6,00	2,30	0,06	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
Retek, csomós	12,18	2,91				0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
Rozsos zsemle 40 gr	555,94	133,00				4,50	1,10	0,00	25,60	0,00	0,00	1,7,(8)
E Csontleves csiga tésztával	273,68	65,47				1,64	1,26	0,05	11,78	0,04	0,22	1,3,9,(6),(7),(8),(12)
Vasi pecsenye	1 111,81	265,98				10,60	21,86	5,19	11,75	0,01	0,18	1,(6),(7),(8),(12)
Petrezselymes rizsköret	763,45	182,65				3,67	2,50	3,02	35,26	0,01	0,11	(1),(6),(7),(8),(12)
Csemege uborka	28,77	6,88				0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	0,22	(12)
U Minijam 30.g	318,52	76,20				0,01	0,00	0,00	12,56	0,00	0,00	
Kenyér érz.	583,11	139,50				4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
Összesen:	4 038,84	966,23	31,08	33,14	10,56	137,55	10,05	0,77				

5/24/2023	szerda	(00153)	Tej mentes Óvoda											
				T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					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
					Morzsásmetélt -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	(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	
					Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
					Teljeskiörlésű zsemle	315,59	75,50	2,55	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	
				E	Gulyásleves sertés húsból	642,07	153,61	4,73	11,61	2,41	7,43	0,00	0,11	1,3
					Parajfőzelék T.M.	609,78	145,88	3,48	5,60	0,66	18,12	4,90	0,05	1
					Főtt tojás	285,60	68,33	5,12	4,80	0,00	0,28	0,00	0,17	3
					Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.	668,80	160,00	0,00	7,20	0,00	20,20	9,50	0,00	
				U	Harcspástétom 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:	4 031,54	964,50	22,29	39,18	3,07	101,55	24,39	0,37					
5/26/2023	péntek	(00153)	Tej mentes Óvoda											
				T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
					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.**	454,54	108,74	2,40	4,81	0,57	14,05	0,04	1,65	1,9,(6),(7),(8),(12)
					Rakott zöldbab Tej M	1 750,56	418,79	20,95	22,03	7,62	32,87	0,00	0,13	
				U	Felvágott / érzékenyeknek/	274,40	65,65	7,38	3,89	1,21	0,19	0,00	0,36	
					Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
	Összesen:	3 959,14	947,17	43,84	35,73	10,76	108,40	10,03	2,40					