

Tételes étlap 2023.06.05. - 2023.06.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
6/5/2023 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	Favágó lev. T.M.	873,04	208,86	10,92	11,90	4,10	14,23	0,00	0,30	1
			Tejberizs Rizstejjel T.M.	1 191,99	285,16	4,23	2,26	2,89	61,17	20,38	0,01	(1)
			Alma 27%	129,58	31,00	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,00	
		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)
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
			Összesen:	3 886,61	929,80	28,03	20,36	8,34	151,41	26,37	0,62	
6/6/2023 kedd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
			Retek, csomós	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
			Kenyér érz.	349,87	83,70	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,00	
		E	Vegyes gyüm.leves TM.	143,79	34,40	0,50	0,07	0,03	8,12	5,00	0,25	1
			Natur sertésszelet	1 114,48	266,62	13,44	22,60	6,93	2,16	0,00	0,22	1
			Petrezselymes burg.	873,70	209,02	5,51	3,23	0,32	39,23	0,00	0,09	
			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	
			Zsemle érz.	606,81	145,17	4,81	0,26	0,00	28,60	0,00	0,03	
			Összesen:	3 964,65	948,48	29,41	41,67	9,08	109,73	17,39	0,82	
6/7/2023 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	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	
		E	Csontleves tésztabet. A.toj.m.	144,83	34,65	1,44	0,56	0,00	5,96	0,00	0,10	1,9
			Sárgaborsó főzelék **A.M.	770,18	184,25	9,74	4,62	0,59	25,87	0,00	0,27	1
			Fasírozott Tej-tojás mentes.	1 271,95	304,29	14,68	25,11	7,51	4,26	0,00	0,43	1
		U	Zöldfűsz. margkrém A. M.	256,55	61,38	0,50	6,06	1,80	1,26	0,00	0,01	
			Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
			Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
			Összesen:	4 034,53	965,20	41,64	45,43	12,96	103,03	9,99	0,83	

6/8/2023 csütörtök	(00151) Tartósítozzer 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	Zöldségleves A.Toj.m.	314,52	75,24	1,50	1,43	0,15	13,83	0,60	0,02	9
			Mézes csirkemell szelet A.M.	602,07	144,03	20,22	3,06	0,46	8,72	3,24	0,39	
			Párolt bulgur A.M.	1 144,80	273,87	9,83	1,06	0,18	60,69	0,00	0,19	1
			Cékla saláta A.M.	123,41	29,52	0,96	0,07	0,00	5,96	1,60	0,25	
		U	Húspástétom T.M.	406,98	97,37	7,50	7,11	2,18	0,78	0,00	0,36	
			Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
	Összesen:	3 973,93	950,69	47,57	13,21	2,97	161,28	31,63	1,23			
6/9/2023 péntek	(00151) Tartósítozzer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Harcspástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		E	Burgonyaleves A.M.	70,42	16,84	0,45	0,31	0,03	3,06	0,00	0,05	1
			Bolognai spagetti T.M.	2 140,63	512,11	21,26	22,61	6,13	55,30	0,00	0,29	1
		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:	3 997,69	956,38	30,19	29,57	7,96	119,66	9,99	0,40	