

**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	( ) 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 Favágó lev. T.M.	1 091,30	261,08	13,65	14,87	5,12	17,79	0,00	0,37	1
		Tejberizs Rizstejjel T.M.	993,33	237,64	3,53	1,88	2,41	50,98	16,99	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:	3 906,21	934,50	30,06	22,95	8,88	144,78	22,98	0,69		
6/6/2023 kedd	(00153) Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
		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	
		Magvas kenyér	327,29	78,30	2,43	0,27	0,00	16,08	0,00	0,00	1,11
		E Vegyes gyüm.leves TM.	57,52	13,76	0,20	0,03	0,01	3,25	2,00	0,10	1
		Rántott sertésszelet	898,31	214,91	15,57	10,65	2,39	13,35	0,00	0,28	1,3
		Petrezselymes burg.	1 164,94	278,70	7,35	4,30	0,42	52,30	0,00	0,12	
		Vágott vitamin saláta	66,04	15,80	0,85	0,10	0,02	2,85	0,00	0,01	12
		U Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27	
		Zsemle érz.	653,49	156,34	5,18	0,28	0,00	30,80	0,00	0,03	
	Összesen:	3 943,75	943,49	38,58	27,77	3,75	129,53	11,99	0,85		
6/7/2023 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	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 Galuska leves	702,16	167,98	1,84	1,22	0,18	36,16	0,01	0,43	(1),(6),(7),(8),(12)
		Sárgaborsó főzelék	567,38	135,74	7,96	2,19	0,30	21,03	0,00	0,30	1
		Fasírozott	910,57	217,84	7,51	18,32	4,10	5,27	0,00	0,19	1,3
		U Zöldfűsz. margkrém A. M.	256,55	61,38	0,50	6,06	1,80	1,26	0,00	0,01	
		Kenyer érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
		Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
	Összesen:	4 027,68	963,57	33,09	36,87	9,44	129,40	10,00	0,95		

6/8/2023 csütörtök	(00153) Tej mentes Óvoda											
		T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Méz kg-os	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Teljeskiörlésű zsemle	441,83	105,70	3,57	0,28	0,00	21,00	0,00	0,00	
		E	Zöldségleves	445,37	106,55	2,89	2,75	0,31	17,42	0,00	0,18	1,3
			Mézes csirkemell szelet A.M.	602,07	144,03	20,22	3,06	0,46	8,72	3,24	0,39	
			Párolt bulgur	1 090,51	260,89	8,86	2,56	0,65	54,62	0,00	0,11	1
			Vágott vegyes savanyúság	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)
		U	Húspástétom T.M.	508,73	121,71	9,37	8,89	2,72	0,98	0,00	0,45	
	Kenyér érz.	349,87	83,70	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,00			
	Összesen:	3 928,84	939,92	48,38	17,85	4,14	148,04	29,43	1,57			
6/9/2023 péntek	(00153) Tej mentes Óvoda											
		T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Harcsapástétom 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	Nyírségi gombóclevés	852,68	203,99	4,45	8,95	0,16	25,03	0,05	0,04	(1),(6),(7),(8),(12)
			Bolognai spagetti T.M.	1 337,90	320,07	13,29	14,13	3,83	34,56	0,00	0,18	1
		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:	4 025,90	963,14	33,54	27,62	5,20	121,08	10,04	0,63	