

Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
6/12/2023 hétfő	(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	
			Zsemle érz.	140,03	33,50	1,11	0,06	0,00	6,60	0,00	0,01	
			Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
		E	Paradicsom leves A.M.	502,70	120,26	3,32	2,75	0,27	20,57	4,00	0,10	1,9
			Tarhonyáshús A Toj. m..	1 615,39	386,46	13,59	18,13	5,61	41,29	0,00	0,28	3
			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:	3 899,42	932,88	25,41	37,17	7,68	121,54	16,39	0,60	
6/13/2023 kedd	(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	Fejtett bableves A.M.	1 087,42	260,15	13,50	12,22	3,72	23,85	0,00	0,22	1,9
			Darásmetélt** /toj.mentes/	1 124,18	268,94	6,22	2,66	0,33	54,32	13,62	0,08	1,(12)
		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	
			Kígyóuborka	19,66	4,70	0,40	0,04	0,00	0,68	0,00	0,01	
			Összesen:	3 923,26	938,57	32,60	20,72	5,40	147,86	19,61	0,62	
6/14/2023 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	Lebbencs leves A.toj.m.	762,86	182,50	3,25	2,99	0,38	35,07	0,00	0,11	
			Borsos tokány **A.M.	1 307,58	312,82	17,36	25,23	8,44	3,87	0,00	0,32	1
			Párolt kuskusz A.M.	15,20	3,63	0,11	0,03	0,00	0,69	0,00	0,00	1
			Cékla saláta A.M.	123,41	29,52	0,96	0,07	0,00	5,96	1,60	0,25	
		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:	3 948,04	944,50	37,36	42,87	13,68	106,47	11,59	0,72	

6/15/2023 csütörtök	(00151) Tartósítoszer 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	Csontleves tésztabet. A.toj.m.	231,72	55,44	2,30	0,90	0,00	9,54	0,00	0,16	1,9
			Csirkepörkölt A.M.	837,17	200,28	25,32	10,00	2,00	2,00	0,00	1,07	
			Tésztak. toj.m	1 037,01	248,09	8,20	2,50	0,17	47,88	0,00	0,08	1
			Uborka saláta	79,92	19,12	0,80	0,08	0,00	3,76	2,40	0,18	
		U	Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00			
	Összesen:	3 936,38	941,73	44,66	14,18	2,17	136,18	28,59	1,53			
6/16/2023 péntek	(00151) Tartósítoszer 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.	128,28	30,69	0,25	3,03	0,90	0,63	0,00	0,01	
			Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
		E	Sertés raguleves toj.m.	860,44	205,84	9,56	13,51	3,84	11,40	0,00	0,15	1
			Burgonyás tésztaTej-tojM.	669,98	160,28	5,04	1,67	0,12	31,05	0,00	0,08	1
			Müzlizs. gyüm. A.M.(glut.-tej m.	668,80	160,00	0,00	7,20	0,00	20,20	9,50	0,00	
		U	Húspástétom T.M.	406,98	97,37	7,50	7,11	2,18	0,78	0,00	0,36	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
	Összesen:	3 959,75	947,31	30,77	33,07	7,04	124,86	19,49	0,63			