

Tételes étlap 2023.06.12. - 2023.06.18.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének		
6/12/2023 hétfő	(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			
		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	748,82	179,14	3,75	2,93	0,29	34,30	16,54	0,19	1,3,9		
		Tarhonyás hús **	1 401,36	335,25	13,17	18,82	4,60	27,90	0,00	0,16	1,3,6		
		Vágott vegyes savanyúság 27%	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)		
		U Felvágott / érzékenyeknek/ Kenyér érz.	274,40 583,11	65,65 139,50	7,38 4,70	3,89 0,35	1,21 0,00	0,19 28,50	0,00 0,00	0,36 0,01			
		Összesen:	3 941,85	943,03	32,49	35,95	6,10	120,01	26,53	1,18			
		6/13/2023 kedd	(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 Fejtett bableves A.M. Darásmetélt** /toj.mentes/	1 087,42 1 124,18			260,15 268,94	13,50 6,22	12,22 2,66	3,72 0,33	23,85 54,32	0,00 13,62	0,22 0,08	1,9 1,(12)		
U Baromfi májas csirkemájjal 30 Zsemle érz. Kígyóúborka	344,85 466,78 19,66			82,50 111,67 4,70	5,16 3,70 0,40	3,93 0,20 0,04	1,17 0,00 0,00	1,97 22,00 0,68	0,00 0,00 0,00	0,29 0,02 0,01	1,(6),(7),(10)		
Összesen:	3 923,26			938,57	32,60	20,72	5,40	147,86	19,61	0,62			
6/14/2023 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 Mentes	144,00	34,45	3,60	4,00	1,53	0,04	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
				Magvas zsemle,	631,18	151,00	6,00	6,69	0,87	21,52	0,00	0,44	1,3,7,(8),(11)
		E Lebbencsleves Borsos tokány **	451,45 1 320,18	108,00 315,83	3,34 14,74	2,88 26,61	0,36 7,68	17,06 4,35	0,01 0,00	0,17 0,30	1,3,(6),(7),(8),(12) 1		
		Párolt kuskusz Vitamin saláta	424,90 0,00	101,65 0,00	3,23 0,00	0,88 0,00	0,09 0,00	19,61 0,00	0,01 0,00	0,01 0,00	1,(6),(7),(8),(12) 0,00		
		U Felvágott / érzékenyeknek/ Rozsos kenyér	205,80 535,00	49,23 127,99	5,53 4,05	2,92 0,45	0,91 0,05	0,14 26,95	0,00 0,00	0,27 0,06	0,27 1,(6),(7)		
		Összesen:	3 887,89	930,11	40,51	44,43	11,49	99,97	10,01	1,25			

6/15/2023 csütörtök	(00153) Tej mentes Óvoda											
		T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Sárgabarack lekvár	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00	(12)
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		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)
			Csirkepörkölt	1 242,91	297,34	34,37	15,92	0,86	2,83	0,00	1,11	6,(1)
			Tészta köret	560,72	134,15	4,46	1,61	0,18	25,29	0,00	0,13	1,3
			Ecetes cékla	102,62	24,55	0,65	0,00	0,00	3,95	0,00	0,00	
		U	Felvágott / érzékenyeknek/	274,40	65,65	7,38	3,89	1,21	0,19	0,00	0,36	
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
	Magvas császárbuci	543,40	130,00	0,00	1,00	0,00	30,00	0,00	0,00			
	Összesen:	3 914,31	936,44	52,80	24,00	2,30	121,80	22,49	1,84			
6/16/2023 péntek	(00153) Tej mentes Óvoda											
		T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Zöldfűsz. margkrém A. M.	256,55	61,38	0,50	6,06	1,80	1,26	0,00	0,01	
			Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
		E	Sertés raguleves	858,58	205,40	9,55	13,56	3,87	11,19	0,00	0,15	1,3
			Burgonyás tészta	663,06	158,63	5,54	1,74	0,25	29,99	0,00	0,06	1,3
			Műzli 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:	3 962,62	948,01	30,57	36,15	8,10	118,52	19,49	0,60	