

**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	(00161)	Tej tojás szója mentes óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			T Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
			T Zsemle érz.	140,03	33,50	1,11	0,06	0,00	6,60	0,00	0,01	
			T 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
			E Tarhonyás hús **	1 401,36	335,25	13,17	18,82	4,60	27,90	0,00	0,16	1,3,6
			E Vágott vegyes savanyúság 27%	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	(12)
			U Felvágott / érzékenyeknek/	274,40	65,65	7,38	3,89	1,21	0,19	0,00	0,36	
			U Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
				Összesen:	3 941,85	943,03	32,49	35,95	6,10	120,01	26,53	1,18
6/13/2023 kedd	(00161)	Tej tojás szója mentes óvoda	T Rizsital	261,97	62,67	0,54	1,43	0,18	11,84	5,99	0,00	
			T 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
			E 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)
			U Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
			U 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	(00161)	Tej tojás szója mentes óvoda	T Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			T Főtt virsli Allergén Mentés	144,00	34,45	3,60	4,00	1,53	0,04	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
			T 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	451,45	108,00	3,34	2,88	0,36	17,06	0,01	0,17	1,3,(6),(7),(8),(12)
			E Borsos tokány **	1 320,18	315,83	14,74	26,61	7,68	4,35	0,00	0,30	1
			E Párolt kuskusz	424,90	101,65	3,23	0,88	0,09	19,61	0,01	0,01	1,(6),(7),(8),(12)
			E Vitamin saláta	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			U Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27	
			U Rozsos kenyér	535,00	127,99	4,05	0,45	0,05	26,95	0,00	0,06	1,(6),(7)
				Összesen:	3 887,89	930,11	40,51	44,43	11,49	99,97	10,01	1,25

<b>6/15/2023</b> <b>csütörtök</b>	<b>(00161)</b> <b>Tej tojás szója mentes óvoda</b>	<b>T</b>	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	
		<b>E</b>	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	
		<b>U</b>	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	
	<b>Összesen:</b>	<b>3 914,31</b>	<b>936,44</b>	<b>52,80</b>	<b>24,00</b>	<b>2,30</b>	<b>121,80</b>	<b>22,49</b>	<b>1,84</b>			
<b>6/16/2023</b> <b>péntek</b>	<b>(00161)</b> <b>Tej tojás szója mentes óvoda</b>	<b>T</b>	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	
		<b>E</b>	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	
		<b>U</b>	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	
			<b>Összesen:</b>	<b>3 962,62</b>	<b>948,01</b>	<b>30,57</b>	<b>36,15</b>	<b>8,10</b>	<b>118,52</b>	<b>19,49</b>	<b>0,60</b>	

Pintér Józsefné  
Intézményvezető

Laza Györgyné  
Élelmzésvezető

Kotymánné Zs. Zsófia  
Dietetikus