

Tételes étlap 2023.06.19. - 2023.06.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	
6/19/2023 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	Almaleves T.M.	578,19	138,32	1,66	0,26	0,06	31,69	8,47	0,08	1
				Rizseshús**T.M.	1 478,13	353,62	12,06	16,90	7,52	36,89	0,00	0,38	
				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.	150,48	36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
				Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
				Összesen:	3 677,36	879,74	22,04	23,10	8,96	141,58	16,06	0,73	
6/20/2023 kedd	(00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
				Baromfi májas csirkemájjal 30	344,85	82,50	5,16	3,93	1,17	1,97	0,00	0,29	1,(6),(7),(10)
				Jégcsapretek	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
				Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
			E	Erőleves A.M.	392,06	93,79	2,20	3,97	0,42	12,16	0,00	0,16	1,9
				Zöldborsó főzelék mir. T.M.	1 053,86	252,12	10,09	6,96	0,78	37,26	9,59	0,10	1
				Fasirozott Tej-tojás mentes.	763,17	182,57	8,80	15,06	4,50	2,55	0,00	0,25	1
			U	Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
				Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
				Zsemle érz.	233,39	55,84	1,85	0,10	0,00	11,00	0,00	0,01	
				Összesen:	4 006,37	958,46	33,69	40,10	6,87	108,56	19,58	0,82	
6/21/2023 szerda	(00151)	Tartósítószer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
				Harcspástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	
				Kenyér érz.	349,87	83,70	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,00	
			E	Sav. burgonya leves T.M.	384,95	92,10	1,96	3,14	0,35	14,02	0,00	0,17	1
				Paradics.hús.T.M.	1 137,44	272,11	11,31	16,11	4,63	20,52	6,59	0,10	1
				Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.	668,80	160,00	0,00	7,20	0,00	20,20	9,50	0,00	
			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:	3 884,62	929,34	20,98	33,02	6,78	111,24	26,08	0,33				

6/22/2023 csütörtök	(00151) Tartósítoszer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Főtt virsli Allergén Mentés	360,00	86,13	9,00	10,00	3,83	0,10	0,00	0,00	(1),(6),(7),(10)
			Kenyér érz.	349,87	83,70	2,82	0,21	0,00	17,10	0,00	0,00	
		E	Csontleves tésztabet. A.toj.m.	231,72	55,44	2,30	0,90	0,00	9,54	0,00	0,16	1,9
			Sült csirkecomb A.M.	947,96	226,78	25,08	13,66	2,41	0,60	0,00	0,36	
			Petrezselymes burg.A.M.	843,08	201,69	4,07	7,56	0,82	29,08	0,00	0,17	
			Káposzta saláta A.M.	189,80	45,40	1,93	0,24	0,03	8,50	1,60	0,20	
		U	Alma-körte püré	209,00	50,00	1,00	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	
			Zsemle érz.	653,49	156,34	5,18	0,28	0,00	30,80	0,00	0,03	
			Összesen:	3 960,30	947,44	51,40	32,87	7,09	120,02	11,59	0,92	
6/23/2023 péntek	(00151) Tartósítoszer mentes- Óvoda	T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Húspástétom T.M.	254,37	60,86	4,69	4,45	1,36	0,49	0,00	0,23	
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		E	Rántott leves **A.M.	489,97	117,22	2,42	4,70	0,55	16,50	0,00	0,06	1
			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	Miniméz 20 g.	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00	
			Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	
			Összesen:	3 971,18	950,06	30,48	28,03	7,52	140,24	28,59	0,78	