

**Tételes étlap 2023.06.26. - 2023.07.02.**

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének
6/26/2023 hétfő	(00151) Tartósítozser 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 Gulyásleves tej-tartósító m.	554,09	132,56	9,40	5,52	1,45	11,04	0,00	0,16	3,9
		Morzásmetélt Tart-Tej-toj M	1 624,47	388,63	12,04	4,18	0,60	74,55	0,00	0,26	1
		U Liga margarin 20% zsirt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,00	0,01
		Zsemle érz.	466,78	111,67	3,70	0,20	0,00	22,00	0,00	0,02	
		Összesen:	3 751,43	897,47	28,82	17,57	4,03	152,63	5,99	0,45	
6/27/2023 kedd	(00151) Tartósítozser 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	360,00	86,13	9,00	10,00	3,83	0,10	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 Piritott t.leves**A.M.	324,74	77,69	2,04	2,08	0,21	12,61	0,00	0,00	1
		Kelkáposzta főzelék A.M.	693,13	165,82	7,55	6,58	0,77	19,18	0,00	0,96	1
		Sertés aprópecsenye A.M.	1 166,03	278,95	14,53	22,89	7,26	3,56	0,00	0,30	1
		U Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,00	0,01
		Kenyér érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
		Sárgarépa	67,25	16,09	0,48	0,08	0,01	3,24	0,00	0,13	
		Összesen:	4 102,60	981,49	42,29	51,31	12,08	93,81	9,99	1,42	
6/28/2023 szerda	(00151) Tartósítozser 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)
		Zsemle érz.	140,03	33,50	1,11	0,06	0,00	6,60	0,00	0,00	
		Alma 27%	194,37	46,50	0,60	0,60	0,00	10,50	0,00	0,00	
		E Zöldségleves A.Toj.m.	419,36	100,32	2,00	1,91	0,20	18,44	0,80	0,03	9
		Cseresznye mártás mir.T.M.	898,74	215,00	3,14	0,68	0,08	48,56	15,98	0,11	1
		Natur sertésszelet	891,58	213,30	10,75	18,08	5,54	1,73	0,00	0,18	1
		U Liga margarin 20% zsirt.	225,72	54,00	0,06	6,00	1,80	0,00	0,00	0,00	
		Zöldpaprika	32,76	7,83	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
		Kenyér érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,00	
Összesen:	3 905,90	934,41	28,02	31,73	8,79	127,80	26,77	0,61			

6/29/2023 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	
			Kenyér érz.	466,48	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
		E	Csontleves tésztabet. A.toj.m.	521,38	124,74	5,18	2,03	0,00	21,47	0,00	0,37	1,9
			Rakott burgonya Tejmentes	1 388,01	332,06	13,63	17,40	4,59	29,64	0,00	0,29	3
			Cékla saláta**	297,96	71,28	0,96	0,07	0,00	16,35	11,99	0,25	
		U	Harcspástétom zöldf. 50 gr.	430,34	102,95	0,00	0,00	0,00	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:	4 019,83	961,69	27,33	19,98	4,59	138,76	38,18	0,93	
6/30/2023 péntek	(00151) Tartósítoszer mentes- Óvoda											
		T	Gyümölcs tea	175,38	41,96	0,02	0,00	0,00	10,30	9,99	0,00	
			Liga margarin 20% zsírt.	150,48	36,00	0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
			Kaliforniai paprika	33,44	8,00	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	Brokkoli leves**AM	345,63	82,68	3,63	1,80	0,20	13,23	0,00	0,17	1
			Lecsós sertésragu **	1 106,76	264,77	14,66	21,48	7,07	2,85	0,00	0,30	
			Tésztak. toj.m	758,79	181,53	6,00	1,83	0,12	35,04	0,00	0,06	1
		U	Húspástétom T.M.	508,73	121,71	9,37	8,89	2,72	0,98	0,00	0,45	
			Kenyér érz.	466,48	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	
	Összesen:	4 012,47	959,92	41,66	38,60	11,31	108,40	9,99	1,00			