

Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
3/31/2025	László (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	
			E Húsgombóc leves	630,22	150,77	1,73	8,17	0,90	7,36	0,04	0,41	1,3
			Tejberizs Rizstejjel T.M.	1 589,32	380,22	5,64	3,01	3,85	81,56	27,18	0,02	
			Narancs	172,20	41,20	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01	
			U Baromfi májas csirkemájjal 30	326,04	78,00	3,30	2,40	1,17	1,97	0,59	0,29	
			Jégcsapretek	5,60	1,34	0,44	0,04	0,00	0,48	0,00	0,00	
			Rozsos kenyér	428,00	102,39	3,24	0,36	0,04	21,56	0,00	0,05	1
			Összesen:	4 031,75	964,53	18,57	15,85	6,14	166,47	33,80	0,78	
			4/1/2025	László (00153)	Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	263,08	62,94	0,02	0,01	0,00	15,45
Liga margarin 20% zsirt.	150,48	36,00				0,04	4,00	1,20	0,00	0,00	0,00	
Zöldhagyma 27%	27,00	6,46				0,37	0,04	0,01	1,47	0,00	0,01	
Vizes zsemle 40 gr	466,49	111,60				3,76	0,28	0,14	22,80	0,00	0,85	1
E Pirított tésztalesves	463,63	110,92				2,84	3,40	0,38	17,16	0,02	0,18	1,3
Csikós tokány Tej.M.	955,07	228,49				20,78	13,83	3,49	4,30	0,02	0,79	1
Zöldséges kuskusz	1 436,48	343,66				10,52	4,29	0,44	63,74	0,01	0,22	1
Csemege uborka	28,77	6,88				0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	0,22	(12)
U Húspástétom T.M.	508,73	121,71				9,37	8,89	2,72	0,98	0,00	0,45	
Kenyer érz.	466,49	111,60				3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	1
Összesen:	4 766,22	1 140,26	51,76	35,07	8,38	150,00	15,04	2,72				
4/2/2025	Óvoda (00153)	Tej mentes Óvoda	T Kakaó T.M.	602,66	144,18	0,91	2,12	0,36	30,87	22,98	0,00	
			Kenyer érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	1
			E Csirke raguleves T.M.	564,96	135,16	15,26	3,01	0,38	11,54	0,00	0,82	1,9
			Fasírozott	1 464,83	350,44	16,22	27,62	7,75	8,50	0,00	0,22	1,3
			Sárgarépafőzelék TM.	919,67	220,02	3,84	5,30	0,69	39,39	12,78	0,77	1
			Banán	438,90	105,00	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
			U Harcsapástétom zöldf. 30gr.	335,65	80,30	0,00	0,10	0,00	0,50	0,00	0,02	4
			Zöldpaprika	32,76	7,84	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Vizes zsemle 40 gr	466,49	111,60	3,76	0,28	0,14	22,80	0,00	0,85	1
			Összesen:	5 292,41	1 266,14	45,53	38,93	9,32	161,80	35,76	2,74	
4/3/2025	Óvoda (00153)	Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	263,08	62,94	0,02	0,01	0,00	15,45	14,99	0,00	
			Főtt virsli Allergén Mentés	376,20	90,00	9,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kaliforniai paprika	33,44	8,00	0,48	0,12	0,00	1,20	0,00	0,00	
			Kenyer érz.	466,49	111,60	3,76	0,28	0,00	22,80	0,00	0,00	1
			E Tavaszi zöldségleves toj.m.	282,56	67,60	1,75	2,48	0,27	9,54	0,02	0,09	1
			Csirkepörkölt	1 223,07	292,60	34,37	15,92	2,96	2,83	0,00	1,49	6,(1)
			Főtt burgonya	573,89	137,30	4,00	0,32	0,00	29,44	0,00	0,18	
			Őszibarack befőtt	188,10	45,00	0,25	0,00	0,00	10,60	10,60	0,00	
			U Tepertőkrém **	382,80	91,58	1,21	9,20	0,00	0,02	0,00	0,01	
			Alma-körte püré /100 gr./	209,00	50,00	1,00	0,02	0,00	14,00	0,00	0,00	
Vizes zsemle 40 gr	466,49	111,60	3,76	0,28	0,14	22,80	0,00	0,85	1			
Összesen:	4 465,12	1 068,22	59,60	35,13	3,37	128,68	25,61	2,62				
4/4/2025	Óvoda (00153)	Tej mentes Óvoda	T Gyümölcs tea	263,08	62,94	0,02	0,01	0,00	15,45	14,99	0,00	
			Felvágott / érzékenyeknek/	205,80	49,23	5,53	2,92	0,91	0,14	0,00	0,27	
			Jégcsapretek	5,60	1,34	0,44	0,04	0,00	0,48	0,00	0,00	
			Teljeskiörlésű zsemle	618,64	148,00	5,10	0,40	0,00	23,00	0,00	0,00	
			E Babgulyás **A.M.	1 019,70	243,95	17,06	12,30	3,75	29,59	0,00	0,10	1
			Darásmetélt**A.M.	2 082,24	498,14	11,76	5,07	0,62	100,06	23,98	0,16	1
			U Minijam 25.g	318,52	76,20	0,01	0,00	0,00	12,56	0,00	0,00	
			Kenyer érz.	583,11	139,50	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,01	1
			Összesen:	5 096,69	1 219,30	44,62	21,09	5,28	209,78	38,97	0,54	