



Tételes étlap 2019.03.25. - 2019.03.31.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidr át (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2019.03.25. hétfő	(00499) Óvoda XI.	T	Gyümölcs tea	86,62	20,72	0,00	0,00	0,00	5,02	5,01	0,00		
			Főtt Bécsi rudacska	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	0,62		
			Mustár	141,46	33,84	1,14	1,28	0,00	4,40	0,00	0,38	10,(12)	
			Burgonyás kenyér	538,02	128,71	5,05	0,90	0,00	24,95	0,00	0,00	1	
		E	Karalábéleves	346,86	82,98	2,67	3,16	0,36	10,83	0,00	1,06	1,3	
			Bolognai spagetti	2 727,99	652,63	32,81	24,45	7,80	74,26	0,00	1,52	1,7,(9),(12)	
			Reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,24	7	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
			Gouda sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73	7,(1)	
			Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	
			Zsemle, teljes kiőrlésű	616,67	147,53	5,08	0,38	0,00	30,78	0,00	0,54	1	
		Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
		Összesen:			6 252,04	1 495,69	68,88		23,59	159,10	5,01	5,41	
2019.03.26. kedd	(00499) Óvoda XI.	T	Forralt tej	386,40	92,00	6,60	3,00	1,63	10,00	0,00	0,27	7	
			Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00	7	
			Rozsos kenyér	535,29	128,06	4,05	0,45	0,00	26,80	0,00	0,55	1	
		E	Zabgaluska leves	513,05	122,74	6,60	3,51	0,29	15,72	0,00	0,24	1,3,9	
			Fejttett babfőzelék	1 119,03	267,71	14,12	4,76	1,52	40,42	2,00	0,30	1,7	
			Vagdalt szárnyas	863,24	206,52	11,51	9,81	1,91	17,83	0,00	1,42	1,3	
			Félbarna kenyér	206,64	49,44	1,96	0,20	0,02	9,58	0,36	0,24	1	
			Túró desszert	416,33	99,60	2,37	4,80	4,50	12,00	11,10	0,05	7,(5),(6),(8)	
			Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
		U	Tojáskrém	228,84	54,75	2,63	4,57	0,43	0,85	0,00	0,49	3,7,10,(12)	
			Zsemle, teljes kiőrlésű	616,67	147,53	5,08	0,38	0,00	30,78	0,00	0,54	1	





19.03	Összesen:	Összesen:	5 253,45	1 256,38	55,78		14,18	166,81	13,46	4,40		
2019.03.27.	szerszámos	(00499) Óvoda XI.	T	Gyümölcs tea	86,62	20,72	0,00	0,00	0,00	5,02	5,01	0,00
				Sonkás szelet	133,90	32,03	4,24	1,64	0,58	0,04	0,00	0,66
				Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10 (7)
				Zsemle, teljes kiőrlésű	616,67	147,53	5,08	0,38	0,00	30,78	0,00	0,54 1
				Kígyóuborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01
			E	Kókuszos ribizlileves	393,65	94,18	1,36	3,29	1,57	15,14	7,99	0,50 1,7
				Panírozott tőkehal	1 144,88	273,89	12,00	16,90	1,12	18,00	0,00	0,18 1,3,4,10
				Párolt rizs	1 152,02	275,60	5,60	3,89	0,44	54,25	0,00	0,31
				Csiki saláta	169,36	40,52	0,58	1,02	0,30	7,10	3,37	0,50 3,10,(1),(7),(12)
				Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21
			U	Kajsziarack lekvár	109,76	26,26	0,04	0,00	0,00	6,45	5,43	0,00 (12)
				Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10 (7)
				Burgonyás kenyér	538,02	128,71	5,05	0,90	0,00	24,95	0,00	0,00 1
				Összesen:	4 890,84	1 170,05	34,29		7,81	162,32	21,80	3,11
2019.03.28.	csütörtök	(00499) Óvoda XI.	T	Kakaó	404,94	96,50	5,98	2,98	1,64	11,71	3,00	0,23 7,(1)
				Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00 7
				Kalács	842,58	201,57	5,90	5,26	2,16	32,43	3,50	0,00 1,3,7
			E	Csirkehúsgombóclevés	496,24	118,72	9,20	2,23	0,51	15,20	0,00	1,37 1,3,9
				Zöldborsófőzelék	737,20	176,27	10,40	2,58	0,56	27,65	5,00	0,57 1,7
				Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14 3
				Félbarna kenyér	206,64	49,44	1,96	0,20	0,02	9,58	0,36	0,24 1
				Banán	921,42	220,43	2,73	0,21	0,00	50,82	0,00	0,12
				Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21
			U	Padlizsánkrém	126,39	30,24	0,81	2,43	0,00	1,36	0,00	0,41 7,10,(12)
				Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,55 1





2019.03.29. péntek	(00499) Óvoda XI.	U	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	4 859,12	1 162,00	47,82		9,51	176,92	11,86	3,84		
		T	Citromos tea	172,47	41,26	0,08	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00		
			Párizsi glutén- és szójamentes	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46 (10)		
			Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10 (7)		
			Kukoricás kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00 1		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		E	Zöldségkrémleves	309,52	74,05	2,11	3,48	1,35	8,25	0,00	0,50 1,7,9		
			Zsemlekocka	117,20	28,04	0,95	0,06	0,00	5,70	0,00	0,00 1		
			Pincepörkölt	1 772,15	423,96	16,44	19,75	6,12	42,92	0,00	0,40 (9)		
			Félbarna kenyér	206,64	49,44	1,96	0,20	0,02	9,58	0,36	0,24 1		
			Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20 10,(12)		
			Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
		U	Gyümölcs joghurt	347,00	83,01	2,72	2,90	3,13	11,20	12,99	0,49 7,(1)		
			Teljes kiőrlésű kifli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,50 1,7		
			Összesen:	4 502,57	1 077,17	37,83		15,40	136,84	23,35	5,10		

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Medveczki Anett
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

