



Tételes étlap 2020.01.20. - 2020.01.26.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020.01.20. hétfő	(00499) Óvoda XI.	T	Gyümölcs tea	86,62	20,72	0,00	0,00	0,00	5,02	5,01	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)	
			Burgonyás kenyér	538,02	128,71	5,05	0,90	0,00	24,95	0,00	0,00	1	
		E	Sertésraguleves	751,53	179,79	9,65	11,02	3,60	10,63	0,00	1,06	1,3,9	
			Főtt tészta	1 048,95	250,95	8,75	1,97	0,10	49,77	0,00	1,48	1	
			Mákszórás	605,81	144,93	4,10	7,64	2,00	14,77	9,99	0,01	8,(5)	
			Mandarin	215,58	51,57	0,77	0,33	0,00	10,78	0,00	0,00		
			Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
		U	Trappista sajt	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,36	7	
			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		
			Összesen:	5 053,72	1 209,01	44,43		16,24	147,81	15,00	4,33		
2020.01.21. kedd	(00499) Óvoda XI.	T	Karamell	491,20	117,18	4,95	2,25	1,22	19,49	11,99	0,20	7	
			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	
		E	Csontleves	147,53	35,29	1,44	1,26	0,11	4,73	0,00	0,60	9	
			Párolt csirkemell	278,10	66,53	14,83	0,60	0,15	0,37	0,00	0,31		
			Gyümölcsmártás	609,14	145,73	2,63	2,02	0,95	29,79	8,99	0,49	1,7	
			Főtt burgonya	391,95	93,77	2,50	0,20	0,03	20,00	0,00	0,99		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
		U	Magyaros vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,00	7	
			Kukoricás kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,00	26,15	0,00	1,00	1	





2020.01.22.	szersda	(00499) Óvoda XI.	U	Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
				Összesen:	3 830,39	916,03	37,91		4,36	141,28	20,98	4,45		
2020.01.22.	szersda	(00499) Óvoda XI.	T	Gyümölcs tea	86,62	20,72	0,00	0,00	0,00	5,02	5,01	0,00		
				Zöldhagymás szendvicskrém	214,40	51,29	1,18	4,76	0,00	1,10	0,00	0,22	7	
				Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,55	1	
				Rágórépa	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
			E	Lebbencsleves	403,03	96,42	3,11	1,41	0,25	17,27	0,44	0,54	1,9,(12)	
				Pulyka aprópecsenye	489,92	117,21	10,88	6,68	1,77	3,23	0,00	0,58	1,(9),(12)	
				Zöldborsófőzelék	676,15	161,67	9,98	2,55	0,56	24,50	4,00	0,57	1,7	
				Linzerkarika	757,60	181,24	3,28	6,52	0,00	25,92	0,00	0,00	1,3,7,(5),(8)	
				Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
				Félbarna kenyér	206,64	49,44	1,96	0,20	0,02	9,58	0,36	0,24	1	
			U	Májusi csemege	153,39	36,70	2,07	2,92	1,10	0,47	0,00	0,37	(1),(6),(7)	
				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	
				Összesen:	4 477,81	1 071,17	42,97		5,61	147,34	9,81	4,01		
2020.01.23.	csütörtök	(00499) Óvoda XI.	T	Forralt tej	386,40	92,00	6,60	3,00	1,63	10,00	0,00	0,27	7	
				Sajtos stangli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,00	1,3,7	
			E	Zellerkrémleves	250,32	59,89	1,91	2,47	0,98	7,04	0,00	0,59	1,7,9	
				Zsemlekocka	117,20	28,04	0,95	0,06	0,00	5,70	0,00	0,00	1	
				Rántott halrudacska	1 060,29	253,66	11,48	23,54	0,60	18,02	0,00	0,87	1,4	
				Párolt rizs	1 227,49	293,66	6,40	2,08	0,24	62,00	0,00	0,99		
				Tartármártás	656,72	157,11	0,89	13,95	4,83	5,38	3,63	0,55	3,7,10,(1)	
				Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
			U	Csirkemájkrém	161,90	38,73	3,69	2,16	0,71	1,08	0,00	0,43		
				Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,55	1	
				Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27	(12)	
				Összesen:	4 979,56	1 190,86	42,97		10,51	157,69	3,63	4,73		





2020.01.24. péntek	(00499) Óvoda XI.	T	Gyümölcs tea	86,62	20,72	0,00	0,00	0,00	5,02	5,01	0,00		
			Sonka krém	252,00	60,11	2,32	4,72	1,23	2,07	0,00	1,16	1,10,(6),(7),(12)	
			Félbarna kenyér	516,60	123,59	4,90	0,50	0,05	23,95	0,90	0,60	1	
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
		E	Zöldségleves	282,65	67,62	2,57	2,38	0,29	9,13	0,00	1,07	1,3	
			Vagdalt szárnyas	672,29	160,83	10,81	6,99	1,61	13,49	0,00	1,28	1,3	
			Tökfőzelék	485,13	116,06	2,82	4,45	1,44	15,85	3,00	0,73	1,7	
			Mandarin	215,58	51,57	0,77	0,33	0,00	10,78	0,00	0,00		
			Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
			Félbarna kenyér	206,64	49,44	1,96	0,20	0,02	9,58	0,36	0,24	1	
		U	Hideg tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,22	7	
			Túrós batyu	1 050,00	251,20	8,60	0,00	0,00	41,30	0,00	0,30	1,3,7	
			Összesen:	4 321,14	1 033,58	41,91		7,68	144,26	9,27	5,82		

Elérhetőség: 433-43-05  
Fax: 433-43-06

Üzletvezető  
Vidák László

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

