



Tételes étlap 2020.01.27. - 2020.02.02.

| | Diéta | | Étlap tétel | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsír-sav (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|----------------------|----------------------|---|--------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|----------------|----------------|-----------|--------|-----------------|----------|
| 2020.01.27. hétfő | (00499) Óvoda XI. | T | Kakaó | 580,38 | 138,41 | 6,97 | 3,43 | 1,88 | 20,20 | 9,99 | 0,27 | 7,(1) | |
| | | | Margarin | 265,61 | 63,54 | 0,02 | 7,00 | 1,90 | 0,04 | 0,00 | 0,10 | (7) | |
| | | | Kalács | 842,58 | 201,57 | 5,90 | 5,26 | 2,16 | 32,43 | 3,50 | 0,00 | 1,3,7 | |
| | | E | Tojásleves | 259,40 | 62,06 | 2,76 | 2,22 | 0,39 | 7,70 | 0,00 | 0,82 | 1,3 | |
| | | | Milánói spagetti | 1 885,35 | 451,04 | 17,49 | 12,66 | 3,61 | 66,04 | 3,00 | 1,07 | 1,(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 | | |
| | | | Ásványvíz | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,21 | | |
| | | U | 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 | | |
| | | | Összesen: | 5 320,53 | 1 272,41 | 48,72 | | 15,99 | 165,10 | 16,49 | 4,03 | | |
| 2020.01.28. kedd | (00499) Óvoda XI. | T | Gyümölcs tea | 86,62 | 20,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,02 | 5,01 | 0,00 | | |
| | | | Vaj | 265,61 | 63,54 | 0,03 | 7,00 | 3,38 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 7 | |
| | | | Párizsi glutén- és szójamentes | 178,25 | 42,64 | 2,38 | 3,64 | 1,38 | 0,04 | 0,00 | 0,46 | (10) | |
| | | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,00 | 28,50 | 0,00 | 0,48 | 1 | |
| | | E | Daragaluska leves | 413,90 | 99,02 | 3,39 | 1,55 | 0,97 | 21,90 | 0,00 | 0,80 | 1,3,9 | |
| | | | Székelykáposzta | 392,89 | 93,99 | 2,79 | 5,21 | 1,85 | 8,30 | 0,22 | 1,98 | 7,(9),(12) | |
| | | | Ischler | 991,20 | 237,13 | 1,98 | 13,79 | 0,00 | 33,93 | 0,00 | 0,00 | 1,3,7 | |
| | | | 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 | Tonhalkrém | 232,52 | 55,63 | 3,00 | 4,56 | 0,56 | 0,69 | 0,00 | 0,19 | 4,7,10,(1),(12) | |
| | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 557,34 | 133,34 | 5,05 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 0,00 | 0,55 | 1 | |





| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------|-------------------|---|------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|----------------------|--|
| 20.01 | 2020.01.29. szerda | (00499) Óvoda XI. | U | Paprika | 24,57 | 5,88 | 0,36 | 0,09 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | | Összesen: | 3 920,53 | 937,93 | 25,64 | | 8,16 | 135,89 | 5,59 | 4,91 | | |
| | | | T | Mézes-citromos tea | 135,79 | 32,49 | 0,08 | 0,02 | 0,00 | 7,83 | 7,81 | 0,00 | | |
| | | | | Kockasajt | 314,79 | 75,31 | 4,18 | 6,25 | 3,72 | 0,50 | 0,00 | 0,70 | 7,(1) | |
| | | | | Teljes kiőrlésű kenyér | 557,34 | 133,34 | 5,05 | 0,50 | 0,00 | 27,00 | 0,00 | 0,55 | 1 | |
| | | | E | Sütőtökrémleves | 411,59 | 98,47 | 1,86 | 3,66 | 1,34 | 13,95 | 2,00 | 0,50 | 1,7 | |
| | | | | Levesgyöngy | 168,00 | 40,00 | 0,84 | 1,40 | 0,46 | 5,70 | 0,00 | 0,10 | 1,3,(6),(7) | |
| | | | | Pulykapörkölt | 184,91 | 44,24 | 1,09 | 2,01 | 0,20 | 5,38 | 0,00 | 0,99 | 1,(9) | |
| | | | | Tört burgonya | 783,89 | 187,53 | 5,00 | 0,40 | 0,05 | 40,00 | 0,00 | 0,51 | | |
| | | | | 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 | Zöldfűszeres túrókrém | 174,60 | 41,77 | 2,27 | 3,20 | 0,44 | 1,02 | 0,00 | 0,12 | 7 | |
| | | | | Zsemle, magos | 616,67 | 147,53 | 5,08 | 0,38 | 0,00 | 30,78 | 0,00 | 0,70 | 1 | |
| | | | | Lilahagyma | 49,63 | 11,87 | 0,36 | 0,03 | 0,00 | 2,49 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | | | Összesen: | 3 425,98 | 819,43 | 26,11 | | 6,21 | 135,95 | 9,81 | 5,59 | | |
| | | | T | Forralt tej | 386,40 | 92,00 | 6,60 | 3,00 | 1,63 | 10,00 | 0,00 | 0,27 | 7 | |
| | | | | Vajkrém | 317,52 | 75,96 | 0,50 | 8,00 | 3,87 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 7 | |
| | | | | Zsemle | 570,99 | 136,60 | 4,70 | 0,35 | 0,00 | 28,50 | 0,00 | 0,48 | 1 | |
| | | | E | Lencseleves | 995,58 | 238,18 | 12,74 | 5,27 | 0,92 | 29,93 | 0,00 | 0,82 | 1,3,10,(12) | |
| | | | | Sült virsli | 650,92 | 155,72 | 7,50 | 13,84 | 4,80 | 0,12 | 0,00 | 0,62 | | |
| | | | | Sárgarépafőzelék | 628,42 | 150,23 | 4,90 | 2,06 | 0,55 | 27,64 | 5,99 | 1,26 | 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 | Zöldséges felvágott | 178,25 | 42,64 | 2,38 | 3,64 | 1,38 | 0,04 | 0,00 | 0,46 | (1),(6),(7),(9),(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 | |
| | | | | Összesen: | 4 953,93 | 1 184,59 | 47,12 | | 15,07 | 141,98 | 6,35 | 4,46 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|----------------------|---|---------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|-----------|--|
| 2020.01.31. péntek | (00499) Óvoda XI. | T | Gyümölcs tea | 86,62 | 20,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,02 | 5,01 | 0,00 | | |
| | | | Kolbászkрем | 278,12 | 66,54 | 2,46 | 6,08 | 1,45 | 0,58 | 0,00 | 0,44 | 7,(1),(6) | |
| | | | 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 | Kókuszos ribizlikrémleves | 393,65 | 94,18 | 1,36 | 3,29 | 1,57 | 15,14 | 7,99 | 0,50 | 1,7 | |
| | | | Rántott csirkemell | 1 170,51 | 280,03 | 17,97 | 14,88 | 1,71 | 18,35 | 0,00 | 0,71 | 1,3 | |
| | | | Kukoricás rizs | 1 133,35 | 271,14 | 6,60 | 2,32 | 0,25 | 55,70 | 0,00 | 0,31 | | |
| | | | Vegyes vágott savanyúság | 41,58 | 9,95 | 0,55 | 0,10 | 0,00 | 1,70 | 0,00 | 0,44 | (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: | 4 555,79 | 1 089,92 | 42,53 | | 9,61 | 155,49 | 25,99 | 4,60 | | |

Elérhet ség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezet

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

