



Tételes étlap 2020.02.17. - 2020.02.23.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2020.02.17. hétfő	(00499) Óvoda XI.	T	Hideg tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,22	7	
			Magyaros vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,00	7	
			Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,55	1	
		E	Zöldséges lebbencsleves	370,85	88,72	2,86	1,74	1,02	18,03	0,00	0,24	1,9	
			Zöldborsófőzelék	676,15	161,67	9,98	2,55	0,56	24,50	4,00	0,57	1,7	
			Sertéspörkölt	217,93	52,14	0,74	3,77	0,40	3,77	0,00	0,79	1,(9)	
			Félbarna kenyér	206,64	49,44	1,96	0,20	0,02	9,58	0,36	0,24	1	
			Túró rudi	458,89	109,78	2,20	4,20	2,80	9,10	8,50	0,00	7,(1),(5)	
			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	570,99	136,60	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,48	1	
			Kígyóuborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	4 275,04	1 022,65	39,35		10,32	132,71	12,86	4,07		
2020.02.18. kedd	(00499) Óvoda XI.	T	Tejeskávét	482,26	115,00	5,63	2,55	1,39	17,64	8,99	0,23	7,(1)	
			Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00	7	
			Zsemle, magos	616,67	147,53	5,08	0,38	0,00	30,78	0,00	0,70	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)	
			Fűszeres csirkecsíkok	459,04	109,82	13,06	5,00	0,99	3,01	0,00	1,13	1	
			Zöldséges bulgur	1 144,72	273,86	8,74	2,22	0,16	56,78	0,00	1,29	1	
			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	Tonhalkrém	232,52	55,63	3,00	4,56	0,56	0,69	0,00	0,19	4,7,10,(1),(12)	
			Póréhagyma	9,25	2,21	0,13	0,02	0,00	0,38	0,00	0,00		





20.02	(00499)	U	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,55	1	
			Összesen:	4 492,41	1 074,19	43,82		8,28	162,96	10,99	4,91		
2020.02.19. szerda	(00499) Óvoda XI.	T	Gyümölcsstea	86,62	20,72	0,00	0,00	0,00	5,02	5,01	0,00		
			Sajtos párizsi	184,80	44,00	2,36	3,68	1,10	0,36	0,00	0,35	7,(1),(6)	
			Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	
			Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,55	1	
			Kígyóuborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Húsgombóclevés	690,15	165,11	8,18	7,84	2,67	15,14	0,00	1,35	1,3,9	
			Makaróni tészta	1 206,45	288,62	9,17	4,02	0,30	53,76	0,00	0,49		
			Tejföl	171,36	41,00	0,87	3,60	1,85	1,05	0,00	0,00	7	
			Reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,24	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		
		U	Vaníliás túrókrém	144,40	34,55	2,97	1,50	0,81	2,23	1,50	0,01	7	
			Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,48	1	
			Összesen:	4 418,92	1 056,95	39,93		12,20	144,71	6,51	3,79		
2020.02.20. csütörtök	(00499) Óvoda XI.	T	Forralt tej	386,40	92,00	6,60	3,00	1,63	10,00	0,00	0,27	7	
			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	
		E	Csontleves	147,53	35,29	1,44	1,26	0,11	4,73	0,00	0,60	9	
			Cérnametélt	183,96	44,01	1,25	1,07	0,10	7,30	0,00	0,49	1	
			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		
			Menü süti	666,80	159,52	2,08	7,48	0,00	19,72	0,00	0,00	1,3,7	
			Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
		U	Diákcsemege	416,07	0,00	2,64	6,50	0,69	7,34	0,00	0,01		
			Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	





2020.02.21. péntek	(00499) Óvoda XI.	Óvoda	U	Zsemle, magos	616,67	147,53	5,08	0,38	0,00	30,78	0,00	0,70	1	
				Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
				Összesen:	4 758,54	1 038,43	45,66		5,56	159,07	8,99	4,94		
			T	Gyümölcsstea	86,62	20,72	0,00	0,00	0,00	5,02	5,01	0,00		
				Edami sajt	481,07	115,09	8,34	8,82	5,44	0,45	0,00	0,60	7,(1)	
				Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	(7)	
				Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,55	1	
				Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			E	Tojásleves	259,40	62,06	2,76	2,22	0,39	7,70	0,00	0,82	1,3	
				Lencsefőzelék	1 461,11	349,55	20,30	4,42	1,03	50,00	4,00	1,06	1,7,10,(12)	
				Főtt Bécsi rudacska	581,62	139,14	7,50	12,00	4,60	0,12	0,00	0,62		
				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	Túrós batyu	1 050,00	251,20	8,60	0,00	0,00	41,30	0,00	0,30	1,3,7	
				Összesen:	4 915,65	1 176,00	53,27		13,37	139,83	9,01	4,27		

Elérhet ség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezet

" Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"

