



### Tételes étlap 2020.02.24. - 2020.03.01.

	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
2020.02.24. hétfő	(00499) Óvoda XI.	T	Hideg tej	504,00	120,57	6,80	5,60	3,04	10,60	0,00	0,22	7	
			Croissant sajtos	947,00	226,56	2,25	0,00	0,00	16,90	0,00	0,00	1,3,7	
		E	Burgonyaleves	368,13	88,07	2,54	1,20	0,11	16,48	0,00	1,01	1,9	
			Finomfőzelék	728,27	174,12	7,25	1,75	0,55	33,11	5,00	3,08	1,7	
			Sült csirkecomb filé	431,15	103,15	14,69	4,59	1,02	0,66	0,00	0,95		
			Kiwi	178,19	42,63	0,70	0,42	0,00	7,91	0,00	0,01		
			Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
		U	Csirkesonka EF EF	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			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		
			Összesen:	4 086,83	977,62	43,00		6,80	114,05	5,00	6,57		
2020.02.25. kedd	(00499) Óvoda XI.	T	Karamell	491,20	117,18	4,95	2,25	1,22	19,49	11,99	0,20	7	
			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)	
			Kifli, szezámmagos	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	1,7,11	
		E	Karalábéleves magyaros	179,73	43,00	1,92	0,82	0,12	7,25	0,00	0,76	1,3	
			Húsgombóc sertéshúsból	813,08	194,52	12,28	8,80	2,05	16,35	0,00	1,57	3	
			Paradicsom mártás	442,87	105,95	2,35	1,21	0,10	21,07	9,99	0,51	1,9,(12)	
			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	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14	3	
			Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	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	





20.02	2020.02.26.	szertár	(00499)	Óvoda XI.	U	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
						Összesen:	4 534,28	1 084,43	41,78		11,42	144,49	21,98	5,50		
					T	Citromos tea	172,47	41,26	0,08	0,02	0,00	10,01	10,00	0,00		
						Húskrém	177,69	42,51	2,55	3,32	0,36	0,66	0,00	0,40	7	
						Szezámagos zsemle	648,90	154,50	6,20	3,30	0,14	25,80	0,00	0,75	1,11,(5),(8)	
						Póréhagyma	9,25	2,21	0,13	0,02	0,00	0,38	0,00	0,00		
					E	Magyaros zellerleves	402,59	96,31	2,99	3,36	0,38	13,16	0,00	0,44	1,3,9	
						Sajtos csirkeragu	1 105,07	264,37	24,36	16,28	8,13	4,79	0,44	1,13	1,7,(9),(12)	
						Párolt rizs	1 227,49	293,66	6,40	2,08	0,24	62,00	0,00	0,99		
						Banán	570,40	136,46	1,69	0,13	0,00	31,46	0,00	0,07		
						Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
					U	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	
						Összesen:	5 185,99	1 239,93	53,63		12,97	175,76	10,44	5,24		
					T	Forralt tej	386,40	92,00	6,60	3,00	1,63	10,00	0,00	0,27	7	
						Sárgabaracklekvár	102,90	24,62	0,03	0,00	0,00	6,01	5,43	0,00	(12)	
						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	
					E	Húsos zöldborsóleves	335,44	80,25	4,50	1,63	0,21	11,77	0,00	0,51	1,3	
						Gyümölcsös tejbekuszkusz	1 554,23	371,54	12,59	3,26	1,30	72,86	15,92	0,67	1,7,(12)	
						Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
						Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
					U	Májkrém	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
						Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,03	1,02	0,00	0,27	(12)	
						Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,55	1	
						Összesen:	4 234,81	1 012,39	37,60		7,60	165,76	21,35	3,62		





2020.02.28. péntek	(00499) Óvoda XI.	T	Gyümölcsstea	86,62	20,72	0,00	0,00	0,00	5,02	5,01	0,00		
			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)	
			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	Paradicsomleves	554,56	132,67	3,99	1,46	0,10	25,37	5,99	0,51	1,9,(12)	
			Rántott csirkemell	1 170,51	280,03	17,97	14,88	1,71	18,35	0,00	0,71	1,3	
			Petrezselymes burgonya	822,18	196,69	5,06	1,33	0,15	40,14	0,00	0,12		
			Csíki 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	Kefir	268,80	64,00	3,30	3,50	0,05	5,00	0,00	0,10	7	
			Kifli	570,99	136,60	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,00	1,7	
			Összesen:	4 896,78	1 071,64	43,61		4,90	164,37	14,37	2,82		

Elérhet ség: 433-43-05  
Fax: 433-43-06

Vidák László  
Üzletvezet

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

