




































Tételes étlap 2021.03.01. - 2021.03.07.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2021. 03. 01. hétfő	(00464) Óvoda XI 2	T	Forralt tej	386,40	92,00	6,60	3,00	1,63	10,00	0,00	0,27		
			Túrós batyu	1 050,00	251,20	8,60	0,00	0,00	41,30	0,00	0,30		
		E	Tárkonyos pulykaraguleves	759,83	181,78	10,81	10,27	2,69	12,22	0,00	1,15		
			Metélt tészta	1 401,75	335,35	10,00	7,64	0,70	56,88	0,00	0,99		
			Dejósórat	508,73	121,71	1,87	2,69	0,05	22,36	20,48	0,00		
			Körte	443,03	105,99	0,80	0,60	0,00	24,00	0,00	0,01		
			Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
		U	Zöldséges felvágott	231,57	55,40	2,40	4,80	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Burgonyás kenyér	538,02	128,10	5,05	0,90	0,00	24,95	0,00	0,00		
			Kígyóuborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	5 599,68	1 338,60	46,45		6,97	192,26	20,48	3,04		
2021. 03. 02. kedd	(00464) Óvoda XI 2	T	Gyümölcs tea	506,20	121,10	0,00	0,00	0,00	29,99	29,98	0,00		
			Csirkesonka EF EF	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		
			Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00		
			Kukoricás kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		





2021. 03. 02. kedd	(00464) Óvoda XI 2	E	Daragaluska leves	314,42	75,22	1,89	3,27	1,17	13,62	0,00	0,99	  	
			Sertésvagdalt	975,25	233,31	9,49	15,51	4,07	13,69	0,00	1,42	  	
			Paradicsomos káposzta	820,81	196,37	3,70	4,24	0,42	35,06	19,98	0,24	  	
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
			Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
		U	Vaníliás túrókrém	233,98	55,97	2,71	2,15	1,19	6,38	5,39	0,01	  	
			Teljes kiőrlésű kifli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,50	  	
			Összesen:	4 576,99	1 094,98	32,59		12,05	160,21	55,35	4,82		
2021. 03. 03. szerda	(00464) Óvoda XI 2	T	Citromos tea	506,20	121,10	0,00	0,00	0,00	29,99	29,98	0,00		
			Magyaros vajkrém	298,00	71,29	0,50	7,40	0,00	1,04	0,00	0,00	  	
			Császárszemle	502,47	120,21	4,14	0,31	0,00	25,08	0,00	0,00	  	
		E	Sárgabarackkrémleves	348,45	83,36	1,39	2,29	1,24	14,06	6,69	0,50	  	
			Sült csirkecombfilé	826,85	197,81	27,17	9,52	2,00	0,65	0,00	0,31		
			Petrezselymes burgonya	1 042,61	249,43	5,79	4,14	0,46	46,10	0,00	0,32		
			Csalamádé	41,58	9,95	0,55	0,10	0,00	1,70	0,00	0,44	  	
			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	  	
			Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10	  	





2021. 03. 03.	(00464) Óvoda XI 1	U	Burgonyás kenyér	538,02	128,10	5,05	0,90	0,00	24,95	0,00	0,00		
			Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
			Összesen:	4 885,75	1 168,22	53,28		10,96	146,58	36,67	2,25		
2021. 03. 04. csütörtök	(00464) Óvoda XI 2	T	Kakaó	858,09	204,91	5,98	2,98	1,64	38,68	29,97	0,23		
			Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
			Kalács	842,58	201,57	5,90	5,26	2,16	32,43	3,50	0,00		
		E	Brokkolileves	235,32	56,30	2,18	2,23	0,65	6,08	0,00	0,75		
			Mexikói pulykaragu	826,66	197,77	14,36	9,73	2,30	13,07	0,00	1,61		
			Bulgur	1 357,02	324,65	9,60	6,32	0,60	60,80	0,00	2,95		
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02		
			Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
		U	Padlizsán krém	428,93	102,61	0,85	9,97	4,46	2,03	0,36	0,21		
			Zsemle, teljes kiőrlésű	616,67	147,53	5,08	0,38	0,00	30,78	0,00	0,54		
			Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	5 746,28	1 374,34	45,13		13,71	198,81	33,83	6,62		
2021. 03. 05. péntek	(00464) Óvoda XI 2	T	Gyümölcs tea	506,20	121,10	0,00	0,00	0,00	29,99	29,98	0,00		
			Tonhalkrém	340,64	81,49	3,82	7,23	2,78	0,22	0,00	0,11		
			Félbarna kenyér	516,60	123,00	4,90	0,50	0,05	23,95	0,15	0,60		





2021. 03. 05. péntek (00464) Óvoda XI 2	T	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	E	Kertészleves	307,50	73,57	1,92	4,07	0,47	7,82	0,00	0,35		
		Lencsefőzelék	1 583,94	378,93	19,01	8,36	1,74	50,80	4,00	0,57		
		Főtt virsli	484,67	115,95	6,25	10,00	3,83	0,10	0,00	0,75		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		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		
		Kifli	570,99	136,60	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,00		
		Összesen:	4 880,99	1 167,11	44,32		12,01	163,58	47,12	3,08		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

