



Tételes étlap 2021.03.08. - 2021.03.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2021. 03. 08. hétfő (00464) Óvoda XI 2	T Citromos tea	506,20	121,10	0,00	0,00	0,00	29,99	29,98	0,00			
	Pulykasonka	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			
	Burgonyás kenyér	538,02	128,10	5,05	0,90	0,00	24,95	0,00	0,00			
	E Sertésgulyás	916,12	219,17	9,97	12,91	3,78	15,82	0,88	1,14			
	Tejberizs	1 368,23	327,00	9,75	2,43	1,25	66,49	12,49	0,50			
	Kakaószórat	330,10	78,97	0,28	0,33	0,19	18,64	18,48	0,00			
	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 Edami sajt	481,07	115,09	8,34	8,82	5,44	0,45	0,00	0,60			
	Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10			
	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:	5 695,43	1 361,61	43,07		14,64	202,94	61,83	3,64		





2021. 03. 09. kedd (00464) Óvoda XI 2												
2021. 03. 09. kedd (00464) Óvoda XI 2	T	Tejeskávé	658,14	157,09	5,47	2,48	1,34	28,43	19,98	0,22		
		Croissant sajtos	947,00	226,56	2,25	15,80	0,00	16,90	0,00	0,00		
	E	Lebbencsleves	637,77	152,58	4,26	5,11	0,21	19,65	0,66	1,01		
		Pulyka aprópecsenye	820,19	196,22	13,43	13,19	2,68	5,78	0,88	0,41		
		Tökfőzelék tejfölös	581,71	139,16	3,06	6,09	1,64	17,74	3,00	0,53		
		Müzliszelet, gyümölcsös	338,52	80,99	1,20	2,80	0,00	12,60	4,00	0,00		
		Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
	U	Sült szárnyashúskrém	280,60	67,13	4,41	4,68	0,93	1,77	0,00	0,53		
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,55		
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01		
	Összesen:	4 870,90	1 164,94	39,49		6,80	132,36	28,52	3,47			
2021. 03. 10. szerda (00464) Óvoda XI 2	T	Gyümölcs tea	506,20	121,10	0,00	0,00	0,00	29,99	29,98	0,00		
		Májkrém	263,84	63,12	3,18	5,54	2,53	0,06	0,00	0,55		
		Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,55		
		Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	E	Tojásleves	540,37	129,27	3,58	9,40	1,30	7,49	0,00	3,99		
		Rántott csirkemell	808,41	193,40	20,82	3,27	0,50	19,96	0,00	1,52		
		Petrezselymes burgonya	1 042,61	249,43	5,79	4,14	0,46	46,10	0,00	0,32		





2021. 03. 10. szerda (00464) Óvoda XI 2	E	Káposztasaláta	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	Csemege paprikás szalámi	413,11	98,83	3,92	9,16	3,22	0,06	0,00	0,80	 	
		Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
		Zsemle	570,99	136,60	4,70	0,35	0,00	28,50	0,00	0,48		
	Összesen:	5 037,53	1 205,15	47,91		9,92	162,10	29,98	8,96			
2021. 03. 11. csütörtök (00464) Óvoda XI 2	T	Forralt tej	386,40	92,00	6,60	3,00	1,63	10,00	0,00	0,27		
		Zöldségkrém	170,62	40,82	0,48	4,03	1,98	0,86	0,00	0,49	 	
		Kukoricás kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00		
	E	Zöldborsóleves	369,98	88,51	4,62	3,73	0,48	8,99	0,00	1,01	 	
		Milánói spagetti	2 094,63	501,11	17,90	16,64	3,91	68,21	5,00	3,03	 	
		Reszelt sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,24		
		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	Kockasajt, sonkás	251,83	60,25	3,34	5,00	2,97	0,40	0,00	0,56	 	
		Teljes kiőrlésű kifli	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,50	 	
		Összesen:	5 104,86	1 220,83	49,85		16,18	159,38	5,00	7,32		





2021. 03. 12.

péntek

(00464)

Óvoda XI 2

T	Gyümölcs tea	506,20	121,10	0,00	0,00	0,00	29,99	29,98	0,00		
	Párizsi glutén- és szójamentes	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
	Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10		
	Félbarna kenyér	516,60	123,00	4,90	0,50	0,05	23,95	0,15	0,60		
	Kígyóuborka	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E	Zöldségkrémleves	375,77	89,90	1,91	5,65	2,31	11,89	0,00	0,31	
		Zsemlekocka	117,20	28,04	0,95	0,06	0,00	5,70	0,00	0,00	
		Rizszeshús	1 919,65	459,25	17,16	14,28	2,61	65,04	0,44	5,02	
		Csemege uborka	28,77	6,88	0,30	0,05	0,00	1,30	0,00	1,20	
		Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	
	U	Kakaós csiga	1 075,00	257,18	3,80	0,00	0,00	30,90	0,00	0,00	
Összesen:		4 997,79	1 195,06	31,72		8,25	169,36	30,57	7,91		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

