



Tételes étlap 2021.03.15. - 2021.03.21.

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. 16. kedd (00464) Óvoda XI 2	T Karamell	630,54	150,47	5,61	2,55	1,38	26,48	17,98	0,23		
	Croissant magos	802,20	191,00	4,10	9,25	0,00	22,30	0,00	0,40		
	E Kelkáposztaleves sertésvirslivel	853,74	204,24	8,49	13,21	4,62	12,50	0,00	2,12		
	Metélt tészta	1 795,50	429,55	12,50	10,70	1,00	71,10	0,00	4,92		
	Mákszórás	748,06	178,96	3,08	5,73	1,50	28,56	24,98	0,01		
	Ásványvíz	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21		
	Banán 1 db	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	U Házi körözött	126,15	30,18	2,64	1,61	0,88	1,23	0,00	0,30		
	Teljes kiőrlésű kenyér	557,34	133,34	5,05	0,50	0,00	27,00	0,00	0,55		
	Paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	Összesen:	6 196,26	1 481,07	43,78		9,38	226,37	42,96	8,82		
2021. 03. 17. szerda (00464) Óvoda XI 2	T Gyümölcs tea	506,20	121,10	0,00	0,00	0,00	29,99	29,98	0,00		
	Olasz felvágott	279,89	0,00	2,74	6,16	2,29	0,06	0,00	0,84		
	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		
	E Paradicsom leves	945,99	226,31	5,25	6,20	0,60	36,78	9,99	1,01		





2021. 03. 17. szerda (00464) Óvoda XI 2	E	Köményes csirkemellapró	497,58	119,04	16,94	3,50	0,46	4,82	0,00	2,09			
		Burgonyapüré	1 940,00	463,94	10,68	15,84	4,53	68,08	0,00	1,82			
	Céklasaláta	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	4,00	0,62				
	U	Főtt tojás	276,19	66,07	5,40	4,80	1,24	0,24	0,00	0,14			
		Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00			
		Lilahagyma	49,63	11,87	0,36	0,03	0,00	2,49	0,00	0,01			
		Burgonyás kenyér	538,02	128,10	5,05	0,90	0,00	24,95	0,00	0,00			
	Összesen:		6 314,08	1 442,78	52,21		14,40	205,22	43,97	7,17			
2021. 03. 18. csütörtök (00464) Óvoda XI 2	T	Forralt tej	386,40	92,00	6,60	3,00	1,63	10,00	0,00	0,27			
		Méz	136,75	32,72	0,04	0,00	0,00	8,10	8,10	0,00			
		Vaj	265,61	63,54	0,03	7,00	3,38	0,03	0,00	0,00			
	E	Kukoricás kenyér	540,54	129,32	4,90	0,50	0,15	26,15	0,00	1,00			
		Karfiollevés magyaros	372,87	89,20	3,14	4,32	0,50	9,36	0,00	1,99	 		
		Párolt sertéskaraj	592,76	141,81	11,33	8,73	1,94	4,32	0,00	0,40	 		
		Sajtmártás	801,40	191,72	10,95	10,86	6,65	12,31	0,00	1,34	 		
		Zöldséges rizs	1 743,40	417,08	8,77	6,08	0,67	81,52	0,00	1,52			
		Narancs	380,84	91,11	1,32	0,44	0,00	18,70	0,00	0,02			
		U	Pulykasonka	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,43		





2021. 03. 18. csütörtök (00464) Óvoda XI 2		U	Margarin	265,61	63,54	0,02	7,00	1,90	0,04	0,00	0,10				
			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				
			Összesen:	6 163,39	1 474,06	55,85		17,01	199,57	8,10	7,62				
2021. 03. 19. péntek (00464) Óvoda XI 2		T	Citromos tea	506,20	121,10	0,00	0,00	0,00	29,99	29,98	0,00				
			Zöldfűszeres vajkrém	317,52	75,96	0,50	8,00	3,87	0,40	0,00	0,00				
			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				
		E	Tavaszi zöldségleves	339,34	81,18	2,33	3,94	0,42	9,58	0,00	0,86				
			Sertéspörkölt	1 220,86	292,07	13,73	21,29	5,94	9,65	1,32	2,11				
			Sárgaborsó főzelék	1 231,53	294,62	13,09	10,67	0,95	34,37	0,00	0,06				
			Teljes kiőrlésű kenyér	222,94	53,33	2,02	0,20	0,00	10,80	0,00	0,22				
			Alma	290,83	69,58	0,80	0,80	0,00	14,00	0,00	0,02				
		U	Ízes leveles táská	1 640,00	392,34	4,40	0,00	0,00	37,66	0,00	0,00				
			Összesen:	6 321,98	1 511,81	42,22		11,18	171,91	31,30	3,28				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

