



Tételes étlap 2019.11.25. - 2019.12.01.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
11/25/2019 hétfő (00620) Óvoda normál 3 x	T Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Gépsonka	130.96	31.33	4.52	1.42	0.49	0.08	0.00	0.22			
	Flóra margarin	222.30	53.18	0.00	6.00	1.10	0.01	0.75	0.02			
	Zsemle korpás	695.38	166.36	7.05	1.02	0.10	32.04	0.00	0.73			
	Jégcsap-sörretek	18.27	4.37	0.36	0.03	0.00	0.66	0.00	0.04			
	E Gulyásleves	1 083.34	259.17	15.90	8.32	1.98	29.53	0.02	0.35			
	Tejbedara kakaó szóráttal	1 685.74	403.29	13.76	8.15	4.18	68.25	17.98	0.39			
	Félbarna kenyér	432.43	103.45	3.92	0.40	0.00	20.92	0.00	0.80			
	Alma	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01			
	U Gyümölcs tea	86.34	20.66	0.01	0.00	0.00	5.09	5.00	0.00			
	Sajtkrém, natur	474.39	113.49	1.65	11.55	6.87	0.60	0.00	0.35			
	Félbarna kenyér	432.43	103.45	3.92	0.40	0.00	20.92	0.00	0.80			
	Uborka(kígyó)	14.74	3.53	0.30	0.03	0.00	0.51	0.00	0.01			
	Összesen:		5 882.11	1 407.20	58.47		17.76	194.11	23.75	3.95		





11/26/2019

kedd

(00620)

Óvoda normál 3 x

T	Metélőhagymás túrókrém	182.50	43.66	2.83	3.06	1.58	1.15	0.00	0.01			
	Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39			
	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Zöldpaprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00			
	E	Csurgatott tojás leves	694.02	166.03	4.51	9.01	1.18	16.61	0.02	0.14		
		Fokhagymás aprópecsenye	764.04	182.79	17.95	9.45	2.66	6.37	0.04	0.29		
		Zöldborsófőzelék	1 491.83	356.90	18.32	10.17	1.79	47.28	4.03	0.21		
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Banán	658.16	157.45	1.95	0.15	0.00	36.30	0.00	0.08		
	U	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23		
		Csokis gabonagolyó	632.02	151.20	4.00	0.80	0.16	32.00	9.96	0.31		
	Összesen:		6 246.62	1 494.39	70.92		13.51	199.31	14.05	2.28		





11/27/2019 szerda (00620) Óvoda normál 3 x	T	Tejeskávé	617.64	147.76	6.87	5.60	3.04	17.29	5.99	0.23		
		Croissan sajtos	959.74	229.60	5.22	14.45	7.05	19.39	0.00	0.44		
	E	Vegy gyümölcslev mir	716.89	171.50	2.37	4.37	2.03	29.75	14.99	0.11		
		Rántott csirkemell	1 607.92	384.67	25.16	20.93	2.80	23.46	0.00	0.61		
		Petrezselymes rizs	1 221.51	292.23	5.85	4.97	0.60	55.79	0.04	0.11		
		Vegyes vágott savanyúság	49.90	11.94	0.66	0.12	0.00	2.04	0.00	0.53		
	U	Gyümölcs tea	86.34	20.66	0.01	0.00	0.00	5.09	5.00	0.00		
		Húskrém házi	479.38	114.68	7.61	8.53	2.55	1.79	0.02	0.26		
		Graham kenyér	445.87	106.67	4.04	0.40	0.00	21.60	0.00	0.69		
		Paradicsom	27.47	6.57	0.30	0.06	0.01	1.20	0.00	0.00		
		Összesen:	6 212.66	1 486.28	58.09		18.08	177.40	26.04	2.98		





11/28/2019
csütörtök

(00620)
Óvoda normál 3 x

T	Tej	504.00	120.57	6.80	5.60	3.04	10.60	0.00	0.23			
	Kockasajt	251.83	60.25	3.34	5.00	2.97	0.40	0.00	0.56			
	Stangli	536.95	128.46	5.67	2.60	1.49	20.45	0.00	0.00			
	E	Málgombóclevés	766.42	183.35	7.03	11.65	0.68	11.72	0.04	0.21		
		Főtt tojás	276.19	66.07	5.40	4.80	1.24	0.24	0.00	0.14		
		Sóskamártás mir. ovi	1 382.01	330.63	8.48	16.22	4.29	36.37	14.99	0.16		
		Főtt burgonya ovi	783.89	187.53	5.00	0.40	0.05	40.00	0.00	0.12		
		Körte	101.79	24.35	0.28	0.28	0.00	4.90	0.00	0.01		
	U	Gyümölcs tea	86.34	20.66	0.01	0.00	0.00	5.09	5.00	0.00		
		Pick Rákóczi szalámi	645.00	154.31	7.20	14.10	5.70	0.15	0.15	1.26		
		Flóra margarin	222.30	53.18	0.00	6.00	1.10	0.01	0.75	0.02		
		Zsemle korpás	695.38	166.36	7.05	1.02	0.10	32.04	0.00	0.73		
		Olajos káposzta	105.88	25.33	0.42	1.93	0.21	1.54	0.00	0.29		
	Összesen:		6 357.98	1 521.05	56.68		20.87	163.51	20.93	3.73		





11/29/2019 péntek (00620) Óvoda normál 3 x	T	Tej 2dl	100.80	24.11	1.36	1.12	0.61	2.12	0.00	0.05		
		Tonhalkrém	597.61	76.25	5.50	13.35	3.57	0.05	0.00	0.46	 	
		Teljes kiőrlésű kenyér	395.74	94.67	3.70	0.49	0.03	18.75	0.00	0.39		
		Pritamin paprika	24.57	5.88	0.36	0.09	0.00	0.90	0.00	0.00		
	E	Carbonare spagetti	1 831.71	438.21	14.79	21.68	7.71	45.45	0.00	1.32	 	
		Kinder Pingui	551.40	131.91	3.07	8.02	3.34	11.70	8.90	0.13	 	
	U	Natúr joghurt	405.72	97.06	5.10	5.40	2.93	6.90	0.00	0.45		
		Kifli	502.47	120.21	4.14	0.31	0.00	25.08	0.00	0.00	 	
		Összesen:	4 410.02	988.30	38.02		18.19	110.95	8.90	2.80		

.....
közétkeztetési feladó sk

.....
közétkeztetési eladó sk

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

