



Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00499) Óvoda XI.	Hideg tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Vaj, Zsemle, magos	Gyümölcsstea, Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Zöldhagymás szendvicsskrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcsstea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 325,20 Kcal / 1 359,34 KJ	Energia: 326,07 Kcal / 1 362,97 KJ	Energia: 265,13 Kcal / 1 108,24 KJ	Energia: 276,63 Kcal / 1 156,31 KJ	Energia: 339,26 Kcal / 1 418,11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,35 g	13,50 g	3,04 g	10,74 g	9,93 g	4,77 g	7,73 g	11,21 g	3,00 g	12,83 g	8,26 g	1,63 g	13,71 g	16,38 g	7,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,64 g	0,00 g	0,77 g	48,45 g	8,99 g	0,93 g	32,93 g	5,01 g	1,01 g	38,10 g	0,00 g	1,04 g	33,71 g	5,01 g	1,25 g		
Ebéd	(00499) Óvoda XI.	Zöldséges lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Sertéspörkölt, Félbarna kenyér, Túró rudi, Ásványvíz	Sütőtökrémleves, Levesgyöngy, Fűszeres csirkecsíkok, Zöldséges bulgur, Alma, Ásványvíz	Húsgombóclevés, Makaróni tészta, Tejföl, Reszelt sajt, Mandarin, Ásványvíz	Csontleves, Cérnametelt, Párolt csirkemell, Gyümölcsmártás, Főtt burgonya, Menü süti, Ásványvíz	Tojásleves, Lencsefőzelék, Főtt Bécsi rudacska, Alma, Ásványvíz										
		Energia: 461,75 Kcal / 1 930,12 KJ	Energia: 556,94 Kcal / 2 328,01 KJ	Energia: 620,67 Kcal / 2 594,40 KJ	Energia: 544,85 Kcal / 2 277,47 KJ	Energia: 585,54 Kcal / 2 447,56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,74 g	12,46 g	4,80 g	24,90 g	12,68 g	2,95 g	24,53 g	21,41 g	8,39 g	24,73 g	12,63 g	1,34 g	30,96 g	19,04 g	6,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,98 g	12,86 g	2,05 g	86,44 g	2,00 g	3,24 g	81,05 g	0,00 g	2,29 g	81,91 g	8,99 g	3,09 g	64,82 g	4,00 g	2,72 g		





Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00499) Óvoda XI.	Sonkás szelet, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka	Tonhalkrém , Póréhagyma, Teljes kiőrlésű kenyér	Vaníliás túrókrém, Zsemle	Diákcsemege, Margarin, Zsemle, magos, Paprika	Túrós batyu										
		Energia: 235,70 Kcal / 985,23 KJ	Energia: 191,18 Kcal / 799,13 KJ	Energia: 171,15 Kcal / 715,41 KJ	Energia: 216,95 Kcal / 906,85 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ										
		Fehérje 9,26 g	Zsír 9,02 g	T.Zsírsv 2,48 g	Fehérje 8,18 g	Zsír 5,08 g	T.Zsírsv 0,56 g	Fehérje 7,67 g	Zsír 1,85 g	T.Zsírsv 0,81 g	Fehérje 8,10 g	Zsír 13,97 g	T.Zsírsv 2,59 g	Fehérje 8,60 g	Zsír 0,00 g	T.Zsírsv 0,00 g
		Szénhidrát 29,09 g	Cukor 0,00 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 28,07 g	Cukor 0,00 g	Só 0,74 g	Szénhidrát 30,73 g	Cukor 1,50 g	Só 0,49 g	Szénhidrát 39,06 g	Cukor 0,00 g	Só 0,81 g	Szénhidrát 41,30 g	Cukor 0,00 g	Só 0,30 g

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Üzletvezető: Vidák László

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

