

## Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Forralt tej, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávét, Vaj, Zsemle szezámmagos	Citromos tea, Májusi csemege, Margarin, Zsemle	Forralt tej, Croissant sajtos	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 322,04 Kcal / 1 346,13 KJ	Energia: 323,76 Kcal / 1 353,32 KJ	Energia: 278,10 Kcal / 1 162,46 KJ	Energia: 319,00 Kcal / 1 333,42 KJ	Energia: 236,06 Kcal / 986,73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,71 g 10,50 g 3,53 g	10,36 g 9,90 g 4,77 g	6,87 g 10,29 g 3,00 g	8,85 g 3,00 g 1,63 g	6,59 g 8,31 g 4,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,14 g 8,10 g 0,92 g	48,22 g 10,99 g 1,02 g	39,02 g 10,00 g 0,95 g	26,90 g 0,00 g 0,27 g	33,32 g 5,01 g 0,67 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Palócleves pulykahússal, Főtt tészta, Túró, Tejföl, Mandarin, Ásványvíz	Zellerleves, Sertéssült, Paradicsomos káposzta, Alma, Ásványvíz	Kertészleves, Sertéshúsos húsgombóc, Kapormártás, Főtt burgonya, Túró rudi, Ásványvíz	Tarhonyaleves zöldseszes, Szárnyas vagdalt, Sárgaborsó főzelék, Körte, Ásványvíz	Magyaros gombaleves, Csirketokány hentes, Párolt rizs, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz
		Energia: 516,03 Kcal / 2 157,01 KJ	Energia: 368,06 Kcal / 1 538,49 KJ	Energia: 704,43 Kcal / 2 944,52 KJ	Energia: 677,40 Kcal / 2 831,53 KJ	Energia: 575,38 Kcal / 2 405,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,76 g 16,35 g 5,36 g	18,11 g 12,93 g 2,27 g	23,49 g 26,72 g 6,01 g	32,06 g 15,67 g 3,47 g	26,39 g 16,44 g 2,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
71,90 g 0,00 g 1,93 g	42,94 g 2,00 g 1,00 g	84,06 g 12,50 g 2,66 g	99,05 g 0,00 g 2,48 g	78,34 g 4,00 g 1,82 g		



## Heti étlap 2018.01.29. - 2018.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Húskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma	Gouda sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Zöldséges túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Gyümölcsjoghurt, Kifli
		Energia: 259,08 Kcal / 1 082,95 Kj	Energia: 181,28 Kcal / 757,75 Kj	Energia: 311,97 Kcal / 1 304,03 Kj	Energia: 184,54 Kcal / 771,38 Kj	Energia: 219,65 Kcal / 918,14 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,68 g 12,39 g 3,19 g	6,56 g 3,59 g 0,58 g	13,68 g 15,96 g 7,26 g	8,80 g 2,12 g 0,70 g	7,50 g 3,25 g 1,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,13 g 0,90 g 0,84 g	30,46 g 0,00 g 0,62 g	28,03 g 0,00 g 1,39 g	32,24 g 0,00 g 0,62 g	39,73 g 6,50 g 0,25 g		

Elérhet ség: 433-43-05  
 Fax: 433-43-06

Üzletvezet Kurdi Jánosné

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”