



Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00499) Óvoda XI.	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Burgonyás kenyér	Karamell , Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Gyümölcs tea, Zöldhagymás szendvicsskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Rágórépa	Forralt tej, Sajtos stangli	Gyümölcs tea, Sonka krém, Félbarna kenyér, Lilahagyma
		Energia: 255,61 Kcal / 1 068,45 KJ	Energia: 328,25 Kcal / 1 372,09 KJ	Energia: 217,42 Kcal / 908,82 KJ	Energia: 220,46 Kcal / 921,52 KJ	Energia: 216,29 Kcal / 904,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,45 g 11,54 g 3,28 g	10,05 g 9,63 g 3,12 g	6,59 g 5,32 g 0,01 g	12,27 g 5,60 g 3,12 g	7,58 g 5,25 g 1,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00499) Óvoda XI.	Sertésraguleves, Főtt tészta, Mákszórás, Mandarin , Ásványvíz	Csontleves, Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás, Főtt burgonya, Alma, Ásványvíz	Lebbencsleves , Pulyka aprópecsenye , Zöldborsófőzelék , Linzerkarika, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Zsemlekocka, Rántott halrudacska , Párolt rizs, Tartármártás , Ásványvíz	Zöldségleves , Vagdalt szárnyas, Tökfőzelék , Mandarin , Ásványvíz, Félbarna kenyér
		Energia: 627,24 Kcal / 2 621,86 KJ	Energia: 376,11 Kcal / 1 572,14 KJ	Energia: 605,98 Kcal / 2 533,00 KJ	Energia: 792,36 Kcal / 3 312,06 KJ	Energia: 445,52 Kcal / 1 862,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,27 g 20,96 g 5,70 g	21,80 g 4,48 g 1,24 g	29,21 g 17,36 g 2,60 g	21,63 g 42,10 g 6,65 g	18,93 g 14,35 g 3,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00499) Óvoda XI.	30,05 g 5,01 g 0,56 g	50,31 g 11,99 g 0,84 g	35,55 g 5,01 g 0,86 g	30,45 g 0,00 g 0,27 g	33,53 g 5,91 g 1,77 g
Ebéd	(00499) Óvoda XI.	Sertésraguleves, Főtt tészta, Mákszórás, Mandarin , Ásványvíz	Csontleves, Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás, Főtt burgonya, Alma, Ásványvíz	Lebbencsleves , Pulyka aprópecsenye , Zöldborsófőzelék , Linzerkarika, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Zsemlekocka, Rántott halrudacska , Párolt rizs, Tartármártás , Ásványvíz	Zöldségleves , Vagdalt szárnyas, Tökfőzelék , Mandarin , Ásványvíz, Félbarna kenyér
		Energia: 627,24 Kcal / 2 621,86 KJ	Energia: 376,11 Kcal / 1 572,14 KJ	Energia: 605,98 Kcal / 2 533,00 KJ	Energia: 792,36 Kcal / 3 312,06 KJ	Energia: 445,52 Kcal / 1 862,27 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,27 g 20,96 g 5,70 g	21,80 g 4,48 g 1,24 g	29,21 g 17,36 g 2,60 g	21,63 g 42,10 g 6,65 g	18,93 g 14,35 g 3,36 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00499) Óvoda XI.	85,95 g 9,99 g 2,76 g	61,89 g 8,99 g 2,61 g	80,50 g 4,80 g 2,14 g	98,14 g 3,63 g 3,21 g	58,83 g 3,36 g 3,53 g





Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00499) Óvoda XI.	Trappista sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Kígyóuborka	Magyaros vajkrém, Kukoricás kenyér, Póréhagyma	Májusi csemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Csirkemájkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Savanyú káposzta	Hideg tej, Túrós batyu										
		Energia: 326,16 Kcal / 1 363,35 KJ	Energia: 211,67 Kcal / 884,78 KJ	Energia: 247,77 Kcal / 1 035,68 KJ	Energia: 178,04 Kcal / 744,21 KJ	Energia: 371,77 Kcal / 1 554,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,71 g	15,84 g	7,26 g	6,06 g	7,99 g	0,00 g	7,17 g	10,30 g	3,00 g	9,07 g	2,72 g	0,74 g	15,40 g	5,60 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,81 g	0,00 g	1,01 g	29,08 g	0,00 g	1,00 g	31,29 g	0,00 g	1,01 g	29,10 g	0,00 g	1,25 g	51,90 g	0,00 g	0,52 g

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

