












Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00499) Óvoda XI.	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Vaj, Párizsi glutén- és szójamentes, Zsemle	Mézes-citromos tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Vajkrém, Zsemle	Gyümölcs tea, Kolbászkрем, Kukoricás kenyér, Paradicsom
		Energia: 403,52 Kcal / 1 686,71 KJ	Energia: 263,50 Kcal / 1 101,43 KJ	Energia: 241,14 Kcal / 1 007,97 KJ	Energia: 304,56 Kcal / 1 273,06 KJ	Energia: 223,15 Kcal / 932,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		12,89 g 15,69 g 5,94 g	7,11 g 10,99 g 4,76 g	9,31 g 6,77 g 3,72 g	11,80 g 11,35 g 5,50 g	7,66 g 6,64 g 1,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00499) Óvoda XI.	52,67 g 13,49 g 0,37 g	33,59 g 5,01 g 0,94 g	35,33 g 7,81 g 1,25 g	38,90 g 0,00 g 0,75 g	32,95 g 5,01 g 1,44 g
		  	  	 	 	  
		Tojásleves, Milánói spagetti, Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz	Daragaluska leves, Székelykáposzta, Ischler, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Sütőtökrémleves, Levesgyöngy, Pulykapörkölt, Tört burgonya, Csemege uborka, Ásványvíz	Lencseleves, Sült virsli, Sárgarépafozelék, Mandarin, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Kókuszos ribizlikrémleves, Rántott csirkemell, Kukoricás rizs, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz
		Energia: 622,26 Kcal / 2 601,05 KJ	Energia: 479,58 Kcal / 2 004,64 KJ	Energia: 377,12 Kcal / 1 576,36 KJ	Energia: 645,14 Kcal / 2 696,69 KJ	Energia: 655,30 Kcal / 2 739,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		26,19 g 20,90 g 7,57 g	10,12 g 20,75 g 2,84 g	9,09 g 7,52 g 2,05 g	27,87 g 21,70 g 6,29 g	26,48 g 20,59 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		81,06 g 3,00 g 2,35 g	73,71 g 0,58 g 3,23 g	66,33 g 2,00 g 3,51 g	78,05 g 6,35 g 3,15 g	90,89 g 7,99 g 2,17 g
		   	   	   	   	   





Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00499) Óvoda XI.	Sonkás szelet, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Kígyóuborka	Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika	Zöldfűszeres túrókrém , Zsemle, magos, Lilahagyma	Zöldséges felvágott, Margarin, Burgonyás kenyér	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 246,63 Kcal / 1 030,91 KJ	Energia: 194,85 Kcal / 814,47 KJ	Energia: 201,17 Kcal / 840,89 KJ	Energia: 234,89 Kcal / 981,84 KJ	Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,64 g	9,05 g	2,48 g	8,41 g	5,15 g	0,56 g	7,71 g	3,61 g	0,44 g	7,45 g	11,54 g	3,28 g	8,39 g	5,50 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,37 g	0,00 g	1,31 g	28,59 g	0,00 g	0,74 g	34,29 g	0,00 g	0,83 g	25,03 g	0,00 g	0,56 g	31,65 g	12,99 g	0,99 g
		 	   	 	   	 										
																

Elérhet ség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezet

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

