



# Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00499) Óvoda XI.	Hideg tej, Croissant sajtos	Karamell , Párizsi glutén- és szója mentes, Margarin, Kifli, szezámmagos	Citromos tea, Húskrémm, Szezámmagos zsemle , Póréhagyma	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóborka
		Energia: 347,13 Kcal / 1 451,00 KJ	Energia: 343,57 Kcal / 1 436,12 KJ	Energia: 240,48 Kcal / 1 005,21 KJ	Energia: 316,76 Kcal / 1 324,06 KJ	Energia: 221,13 Kcal / 924,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		9,05 g 5,60 g 3,04 g	11,49 g 13,20 g 4,50 g	8,96 g 6,66 g 0,50 g	11,35 g 10,35 g 3,53 g	8,01 g 14,03 g 2,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00499) Óvoda XI.	Burgonyaleves , Finomfőzelék, Sült csirkecomb filé, Kiwi, Ásványvíz	Karalábé leves magyaros, Húsgombóc sertéshúsból, Paradicsom mártás , Főtt burgonya, Alma, Ásványvíz	Magyaros zellerleves , Sajtos csirkeragu , Párolt rizs, Banán , Ásványvíz	Húsos zöldborsóleves, Gyümölcsös tejbekuszkusz, Narancs, Ásványvíz	Paradicsomleves , Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya , Csíki saláta , Ásványvíz
		Energia: 407,97 Kcal / 1 705,31 KJ	Energia: 472,03 Kcal / 1 973,09 KJ	Energia: 790,80 Kcal / 3 305,54 KJ	Energia: 493,20 Kcal / 2 061,58 KJ	Energia: 649,91 Kcal / 2 716,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		25,18 g 7,96 g 1,68 g	19,45 g 11,43 g 2,30 g	35,44 g 21,85 g 8,75 g	17,69 g 5,09 g 1,51 g	27,60 g 18,69 g 2,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00499) Óvoda XI.	Hideg tej, Croissant sajtos	Karamell , Párizsi glutén- és szója mentes, Margarin, Kifli, szezámmagos	Citromos tea, Húskrémm, Szezámmagos zsemle , Póréhagyma	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóborka
		Energia: 347,13 Kcal / 1 451,00 KJ	Energia: 343,57 Kcal / 1 436,12 KJ	Energia: 240,48 Kcal / 1 005,21 KJ	Energia: 316,76 Kcal / 1 324,06 KJ	Energia: 221,13 Kcal / 924,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		9,05 g 5,60 g 3,04 g	11,49 g 13,20 g 4,50 g	8,96 g 6,66 g 0,50 g	11,35 g 10,35 g 3,53 g	8,01 g 14,03 g 2,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00499) Óvoda XI.	Burgonyaleves , Finomfőzelék, Sült csirkecomb filé, Kiwi, Ásványvíz	Karalábé leves magyaros, Húsgombóc sertéshúsból, Paradicsom mártás , Főtt burgonya, Alma, Ásványvíz	Magyaros zellerleves , Sajtos csirkeragu , Párolt rizs, Banán , Ásványvíz	Húsos zöldborsóleves, Gyümölcsös tejbekuszkusz, Narancs, Ásványvíz	Paradicsomleves , Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya , Csíki saláta , Ásványvíz
		Energia: 407,97 Kcal / 1 705,31 KJ	Energia: 472,03 Kcal / 1 973,09 KJ	Energia: 790,80 Kcal / 3 305,54 KJ	Energia: 493,20 Kcal / 2 061,58 KJ	Energia: 649,91 Kcal / 2 716,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav	Fehérje Zsír T.Zsír sav
		25,18 g 7,96 g 1,68 g	19,45 g 11,43 g 2,30 g	35,44 g 21,85 g 8,75 g	17,69 g 5,09 g 1,51 g	27,60 g 18,69 g 2,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





## Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00499) Óvoda XI.	Csirkesonka EF EF, Margarín, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Főtt tojás, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér	Májkrém, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Kefir, Kifli
		Energia: 222,52 Kcal / 930,13 KJ	Energia: 268,83 Kcal / 1 123,71 KJ	Energia: 208,65 Kcal / 872,16 KJ	Energia: 202,43 Kcal / 846,16 KJ	Energia: 200,60 Kcal / 838,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,77 g 8,09 g 2,08 g	10,84 g 12,39 g 4,62 g	9,23 g 6,75 g 3,72 g	8,56 g 6,10 g 2,56 g	8,00 g 3,85 g 0,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		28,39 g 0,00 g 1,09 g	28,17 g 0,00 g 0,69 g	27,50 g 0,00 g 1,25 g	28,08 g 0,00 g 1,37 g	33,50 g 0,00 g 0,10 g

Elérhetőség: 433-43-05  
Fax: 433-43-06

Vidák László  
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ”

