

## Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

|                |                          | hétfő  | kedd  | szerda   | csütörtök  | péntek  |
|----------------|--------------------------|--|---|--|--|---|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00499) Óvoda XI.</b> | Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér                              | Kakaó, Croissant magos  | Mézes-citromos tea, Pizzasonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta | Forralt tej, Vaj, Kifli korpás   | Gyümölcs tea, Magyaros szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom                                    |
|                |                          | Energia: 313,93 Kcal / 1 312,23 KJ   | Energia: 330,76 Kcal / 1 382,58 KJ  | Energia: 265,85 Kcal / 1 111,25 KJ   | Energia: 276,19 Kcal / 1 154,47 KJ   | Energia: 231,34 Kcal / 967,00 KJ  |
|                |                          | Fehérje 11,71 g<br>Zsír 10,50 g<br>T.Zsír 5,01 g   | Fehérje 11,07 g<br>Zsír 12,68 g<br>T.Zsír 1,88 g                            | Fehérje 8,74 g<br>Zsír 8,88 g<br>T.Zsír 1,90 g                                     | Fehérje 10,77 g<br>Zsír 10,31 g<br>T.Zsír 5,01 g                             | Fehérje 5,95 g<br>Zsír 7,80 g<br>T.Zsír 3,49 g  |
|                |                          | Szénhidrát 43,04 g<br>Cukor 5,43 g<br>Só 0,82 g  | Szénhidrát 42,50 g<br>Cukor 9,99 g<br>Só 0,27 g                             | Szénhidrát 37,27 g<br>Cukor 7,81 g<br>Só 1,79 g                                    | Szénhidrát 35,11 g<br>Cukor 0,00 g<br>Só 0,88 g                              | Szénhidrát 33,92 g<br>Cukor 5,01 g<br>Só 1,54 g   |
|                |                          |  |   |  |  |   |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00499) Óvoda XI.</b> | Brokkolikrémlés, Kölesgolyó, Spagetti, Milánói sertésragu, Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz | Daragaluska leves, Székelykáposzta, Pite, almás, Ásványvíz, Félbarna kenyér | Sertésraguleves, Tejbedara, Kakaószórat, Kiwi, Ásványvíz                           | Zöldborsóleves, Pulykapörkölt, Tejfölös burgonyafőzelék, Mandarin, Ásványvíz | Vegyes gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Párolt rizs kukoricával 0,20, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz |
|                |                          | Energia: 852,76 Kcal / 3 564,54 KJ   | Energia: 445,55 Kcal / 1 862,40 KJ  | Energia: 564,17 Kcal / 2 358,23 KJ   | Energia: 432,83 Kcal / 1 809,23 KJ   | Energia: 615,68 Kcal / 2 573,54 KJ  |
|                |                          | Fehérje 32,30 g<br>Zsír 39,18 g<br>T.Zsír 13,00 g  | Fehérje 20,11 g<br>Zsír 21,44 g<br>T.Zsír 6,13 g                            | Fehérje 22,34 g<br>Zsír 17,53 g<br>T.Zsír 6,24 g                                   | Fehérje 10,55 g<br>Zsír 15,63 g<br>T.Zsír 2,63 g                             | Fehérje 27,20 g<br>Zsír 11,01 g<br>T.Zsír 2,11 g  |
|                |                          | Szénhidrát 89,95 g<br>Cukor 2,00 g<br>Só 3,74 g  | Szénhidrát 40,38 g<br>Cukor 0,36 g<br>Só 3,13 g                             | Szénhidrát 78,22 g<br>Cukor 26,67 g<br>Só 1,12 g                                   | Szénhidrát 60,87 g<br>Cukor 1,50 g<br>Só 2,72 g                              | Szénhidrát 101,52 g<br>Cukor 8,29 g<br>Só 2,47 g  |
|                |                          |  |   |  |  |   |

## Heti étlap 2018.01.22. - 2018.01.26.

|                |                          | hétfő   | kedd   | szerda   | csütörtök  | péntek   |
|----------------|--------------------------|---|--|--|--|--|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00499) Óvoda XI.</b> | Olasz felvágott, Margarin, Zsemle, Kígyóuborka    | Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika     | Sárgarépas túrókrém, Zsemle magos                | Szardiniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma | Mackósajt, Kifli                                 |
|                |                          | Energia: 259,94 Kcal / 1 086,55 KJ                | Energia: 187,87 Kcal / 785,30 KJ                 | Energia: 162,66 Kcal / 679,92 KJ                 | Energia: 199,86 Kcal / 835,41 KJ                   | Energia: 211,91 Kcal / 885,78 KJ                 |
|                |                          | Fehérje 7,88 g<br>Zsír 12,18 g<br>T.Zsírsv 4,19 g | Fehérje 7,64 g<br>Zsír 4,20 g<br>T.Zsírsv 0,63 g | Fehérje 6,58 g<br>Zsír 2,01 g<br>T.Zsírsv 0,88 g | Fehérje 8,38 g<br>Zsír 5,06 g<br>T.Zsírsv 0,56 g   | Fehérje 8,88 g<br>Zsír 6,60 g<br>T.Zsírsv 3,72 g |
|                |                          | Szénhidrát 29,39 g<br>Cukor 0,00 g<br>Só 1,43 g   | Szénhidrát 29,68 g<br>Cukor 0,00 g<br>Só 0,62 g  | Szénhidrát 29,31 g<br>Cukor 0,00 g<br>Só 1,78 g  | Szénhidrát 30,05 g<br>Cukor 0,00 g<br>Só 0,74 g    | Szénhidrát 29,00 g<br>Cukor 0,00 g<br>Só 0,70 g  |
|                |                          |   |  |  |  |  |

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

Kurdi Jánosné  
 Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”