



Heti étlap 2019.11.11. - 2019.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00499) Óvoda XI.	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Félbarna kenyér	Hideg tej, Meggyes párna	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma	Kakaó, Margarin, Kalács	Citromos tea, Házi húskrém 0,02, Félbarna kenyér, Jégcsapretek	
		Energia: 250,49 Kcal / 1 047,05 KJ	Energia: 312,93 Kcal / 1 308,05 KJ	Energia: 220,68 Kcal / 922,44 KJ	Energia: 403,52 Kcal / 1 686,71 KJ	Energia: 233,94 Kcal / 977,87 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		7,30 g 11,14 g 3,33 g	11,52 g 16,40 g 6,33 g	8,04 g 5,10 g 0,43 g	12,89 g 15,69 g 5,94 g	8,35 g 6,16 g 2,25 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
29,05 g 5,91 g 1,16 g	29,45 g 5,00 g 0,61 g	35,36 g 5,01 g 1,05 g	52,67 g 13,49 g 0,37 g	35,10 g 10,90 g 0,97 g			
Ebéd	(00499) Óvoda XI.	Babgulyás sertéshúsos, Főtt tészta, Dejószórat, Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz	Sajtgaluskaleves , Csirkemell aprópecsenye , Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Kókuszkočka, Ásványvíz	Paradicsomleves , Panirozott tőkehal, Burgonyapüré, Káposztasaláta, Ásványvíz	Köménymagleves, Zsemlekočka, Székelykáposzta , Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz	Zellerleves , Főtt Bécsi rudacska, Lecsós ragu, Párolt rizs, Banán , Ásványvíz	
		Energia: 677,34 Kcal / 2 831,28 KJ	Energia: 559,47 Kcal / 2 338,58 KJ	Energia: 617,84 Kcal / 2 582,57 KJ	Energia: 262,96 Kcal / 1 099,17 KJ	Energia: 673,49 Kcal / 2 815,19 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		26,04 g 17,97 g 3,93 g	29,49 g 11,71 g 3,10 g	22,53 g 19,31 g 1,51 g	7,67 g 7,91 g 2,07 g	18,29 g 19,41 g 5,40 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
101,63 g 16,09 g 3,02 g	81,38 g 3,36 g 2,61 g	86,57 g 5,99 g 2,88 g	38,54 g 0,58 g 3,23 g	104,85 g 0,88 g 3,98 g			





Heti étlap 2019.11.11. - 2019.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00499) Óvoda XI.	Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli, Kígyóuborka	Vajkrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Hideg tej, Sárgabaracklekvár, Vaj, Zsemle	Sajt, lapka, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Paprika	Lekváros táska										
		Energia: 192,24 Kcal / 803,56 KJ	Energia: 211,85 Kcal / 885,53 KJ	Energia: 345,33 Kcal / 1 443,48 KJ	Energia: 259,75 Kcal / 1 085,76 KJ	Energia: 190,43 Kcal / 796,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,31 g	7,63 g	4,46 g	5,70 g	8,56 g	3,88 g	11,56 g	12,95 g	6,42 g	8,46 g	10,30 g	3,69 g	2,15 g	11,30 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,36 g	0,00 g	1,07 g	27,75 g	0,00 g	1,00 g	45,14 g	5,43 g	0,70 g	33,02 g	0,00 g	0,84 g	18,50 g	0,00 g	0,00 g		

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ”

