



Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Gyümölcs tea, Májusi csemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Hideg tej, Croissant sajtos	Citromos tea, Sonkás szelet, Margarin, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Jégcsapretek	Mézes-citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 268,49 Kcal / 1 122,29 KJ	Energia: 347,13 Kcal / 1 451,00 KJ	Energia: 260,42 Kcal / 1 088,56 KJ	Energia: 330,44 Kcal / 1 381,24 KJ	Energia: 247,67 Kcal / 1 035,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,17 g 10,30 g 3,00 g	9,05 g 5,60 g 3,04 g	9,24 g 9,16 g 2,53 g	11,09 g 9,96 g 3,29 g	5,99 g 8,61 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,31 g 5,01 g 1,01 g	27,50 g 0,00 g 0,22 g	34,04 g 10,90 g 1,36 g	49,12 g 8,99 g 0,91 g	36,13 g 7,81 g 0,55 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Csontleves, Cérnabetélt, Sertés aprópecsenye, Tökfőzelék, Félbarna kenyér, Sajtos pogácsa, Ásványvíz	Húsos bableves, Piskótakocka, Csokiöntet, Alma, Ásványvíz	Tarhonyaleves, Tavaszi pulykaragu, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Ásványvíz	Sertésraguleves, Spagetti, Tejföl, Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz	Korpagaluska leves, Szárnyas vagdalt, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz
		Energia: 739,87 Kcal / 3 092,66 KJ	Energia: 711,27 Kcal / 2 973,11 KJ	Energia: 395,68 Kcal / 1 653,94 KJ	Energia: 637,13 Kcal / 2 663,20 KJ	Energia: 535,05 Kcal / 2 236,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,64 g 32,83 g 1,97 g	27,65 g 22,98 g 5,13 g	9,87 g 8,75 g 1,02 g	27,42 g 27,12 g 11,11 g	24,51 g 12,85 g 2,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,14 g 3,36 g 4,47 g	94,80 g 8,49 g 3,26 g	67,81 g 0,00 g 3,08 g	69,91 g 0,00 g 2,63 g	82,92 g 7,36 g 3,12 g		





### Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Trappista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Körözött , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom	Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Rágórépa	Vaníliás túrókrém, Kukoricás kenyér	Hideg tej, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér										
		Energia: 304,57 Kcal / 1 273,10 KJ	Energia: 182,52 Kcal / 762,93 KJ	Energia: 221,37 Kcal / 925,33 KJ	Energia: 163,87 Kcal / 684,98 KJ	Energia: 373,77 Kcal / 1 562,36 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,59 g	16,02 g	7,31 g	7,74 g	1,98 g	0,81 g	5,91 g	8,56 g	3,88 g	7,87 g	2,00 g	0,81 g	17,12 g	17,90 g	6,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,37 g	0,90 g	1,06 g	33,19 g	0,00 g	1,04 g	29,83 g	0,00 g	0,64 g	28,38 g	1,50 g	1,01 g	34,83 g	0,90 g	1,06 g		

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

Vidák László  
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk ”

