



Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00499) Óvoda XI.	Hideg tej, Zöldhagymás szendvicsskrém, Zsemle, teljes kiőrlésű	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcsstea, Zöldséges felvágott, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Forralt tej, Kakaós csiga	Citromos tea, Főtt Bécsi rudacska, Ketchup, Burgonyás kenyér
		Energia: 319,39 Kcal / 1 335,05 KJ	Energia: 403,52 Kcal / 1 686,71 KJ	Energia: 287,19 Kcal / 1 200,45 KJ	Energia: 349,18 Kcal / 1 459,57 KJ	Energia: 330,81 Kcal / 1 382,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,06 g 10,74 g 3,04 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,89 g 15,69 g 5,94 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,50 g 12,18 g 1,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 10,40 g 3,00 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,05 g 13,00 g 4,60 g
		Szénhidrát Cukor Só 42,48 g 0,00 g 0,98 g	Szénhidrát Cukor Só 52,67 g 13,49 g 0,37 g	Szénhidrát Cukor Só 35,84 g 5,01 g 0,64 g	Szénhidrát Cukor Só 40,90 g 0,00 g 0,27 g	Szénhidrát Cukor Só 39,88 g 12,80 g 1,05 g
Ebéd	(00499) Óvoda XI.	Burgonyaleves magyaros, Fűszeres sertésaprópecsenye, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz	Sertésraguleves, Tejbedara, Kakaószórat, Mandarin, Ásványvíz	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell, Párolt rizs, Céklasaláta, Ásványvíz	Májgaluskaleves, Parajmártás, Főtt tojás, Főtt burgonya, Alma, Ásványvíz	Karfiolleves, Milánói penne, Reszelt sajt, Kiwi, Ásványvíz
		Energia: 352,56 Kcal / 1 473,70 KJ	Energia: 747,29 Kcal / 3 123,67 KJ	Energia: 686,84 Kcal / 2 870,99 KJ	Energia: 412,61 Kcal / 1 724,71 KJ	Energia: 628,72 Kcal / 2 628,05 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,92 g 6,43 g 1,58 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,39 g 16,78 g 6,30 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,50 g 18,79 g 2,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,15 g 13,32 g 3,52 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 26,53 g 20,04 g 7,38 g
		Szénhidrát Cukor Só 60,41 g 3,36 g 2,35 g	Szénhidrát Cukor Só 123,27 g 49,95 g 2,66 g	Szénhidrát Cukor Só 102,34 g 9,29 g 3,02 g	Szénhidrát Cukor Só 57,09 g 0,00 g 2,83 g	Szénhidrát Cukor Só 83,53 g 3,00 g 2,34 g
Uzsonna	(00499) Óvoda XI.					





Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00499) Óvoda XI.	Trappista sajt, Vaj, Kukoricás kenyér, Póréhagyma			Csirkehúsos szendvicsskrém, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi körözött, Félbarna kenyér, Kígyóuborka			Padlizsánkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Croissant sajtos		
		Energia: 306,63 Kcal / 1 281,71 KJ			Energia: 184,48 Kcal / 771,13 KJ			Energia: 156,54 Kcal / 654,34 KJ			Energia: 169,46 Kcal / 708,34 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,37 g	15,95 g	8,74 g	8,04 g	3,92 g	0,26 g	7,81 g	2,19 g	0,93 g	6,22 g	3,02 g	0,00 g	2,25 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,04 g	0,00 g	1,36 g	29,13 g	0,00 g	1,13 g	25,40 g	0,90 g	0,91 g	29,26 g	0,00 g	0,96 g	16,90 g	0,00 g	0,00 g		

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Vidák László
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

