



Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Gyümölcsstea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Kukoricás kenyér	Karamell , Croissant magos	Gyümölcsstea, Olasz felvágott, Margarin, Burgonyás kenyér	Forralt tej, Méz, Margarin, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Zöldfűszeres túrókrém , Burgonyás kenyér, Kígyóuborka										
		Energia: 256,22 Kcal / 1 071,00 KJ	Energia: 308,18 Kcal / 1 288,19 KJ	Energia: 268,97 Kcal / 1 124,29 KJ	Energia: 317,58 Kcal / 1 327,48 KJ	Energia: 215,27 Kcal / 899,83 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	3,28 g	9,05 g	11,50 g	1,22 g	7,93 g	12,70 g	3,66 g	11,56 g	10,50 g	3,53 g	7,70 g	4,15 g	0,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,25 g	5,01 g	1,56 g	41,79 g	11,99 g	0,60 g	30,35 g	5,01 g	0,94 g	44,29 g	8,10 g	1,37 g	36,49 g	10,00 g	0,13 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Babgulyás sertéshúsos, Fánk, Alma, Ásványvíz, Félbarna kenyér	Daragaluska leves , Székelykáposzta , Félbarna kenyér, Piskótarolád, Ásványvíz	Paradicsomleves , Köményes sertéssült, Burgonyapüré, Céklasaláta, Ásványvíz	Magyaros karfiolleves , Sajtos csirkemell, Zöldséges rizsköret, Narancs, Ásványvíz	Rizsleves, Sárgaborsó főzelék, Sertéspörkölt , Teljes kiőrlésű kenyér , Alma, Ásványvíz										
		Energia: 696,16 Kcal / 2 909,95 KJ	Energia: 510,49 Kcal / 2 133,85 KJ	Energia: 466,10 Kcal / 1 948,30 KJ	Energia: 574,76 Kcal / 2 402,50 KJ	Energia: 384,66 Kcal / 1 607,88 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		18,88 g	35,56 g	3,76 g	14,43 g	10,57 g	2,84 g	22,37 g	7,77 g	2,08 g	27,09 g	10,80 g	3,02 g	16,64 g	6,72 g	0,71 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70,97 g	0,06 g	1,54 g	92,06 g	0,28 g	3,23 g	74,89 g	9,99 g	3,49 g	91,13 g	0,00 g	3,00 g	63,76 g	0,00 g	3,12 g		





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00499) Óvoda XI.</b>	Magyaros vajkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka	Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Főtt tojás, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű	Csirkesonka EF EF, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Lekváros táska										
		Energia: 222,35 Kcal / 929,42 KJ	Energia: 168,64 Kcal / 704,92 KJ	Energia: 277,14 Kcal / 1 158,45 KJ	Energia: 225,56 Kcal / 942,84 KJ	Energia: 190,43 Kcal / 796,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,88 g	7,81 g	0,00 g	8,02 g	2,25 g	0,88 g	10,51 g	12,18 g	4,62 g	8,77 g	8,12 g	2,09 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
32,33 g	0,00 g	0,55 g	28,84 g	0,00 g	0,85 g	31,05 g	0,00 g	0,68 g	29,08 g	0,00 g	1,08 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 ”

