










































Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00024) Sertésmentes s óvoda L	Tízórai	Kakaó, Sajtos stangli	Forralt tej, Kajsziarack lekvár, Vaj, Kifli	Citromos tea, Házi csirkemáj, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Vaj, Császárszemle, Karamell	Gyümölcs tea, Margarin, Jégcsapretek, Félbarna kenyér, Csirkesonka EF EF	Hideg tej, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóborka
		Energia: 225,34 Kcal / 941,92 KJ	Energia: 318,84 Kcal / 1 332,75 KJ	Energia: 242,52 Kcal / 1 013,73 KJ	Energia: 342,63 Kcal / 1 432,19 KJ	Energia: 234,79 Kcal / 981,42 KJ	Energia: 377,30 Kcal / 1 577,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		11,65 g 5,58 g 3,13 g	11,37 g 10,35 g 5,01 g	9,90 g 4,48 g 0,59 g	9,78 g 9,86 g 4,76 g	8,76 g 8,11 g 2,13 g	17,42 g 17,93 g 6,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		32,16 g 3,00 g 0,23 g	44,98 g 5,43 g 0,27 g	40,21 g 10,00 g 0,24 g	53,59 g 19,98 g 0,23 g	30,51 g 5,91 g 1,17 g	35,34 g 0,90 g 1,08 g
							
	Ebéd	Palóclevés pulykahússal szal.n., Spagetti, Kiwi, Ásványvíz, Reszelt sajt, Tejföl	Sárgarépa-főzelék, Főtt baromfi rudacska, Alma, Ásványvíz, Sajtgaluskaleves	Sárgabarack- krémleves, Túrógaleuska, Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz	Brokkolileves, Mexikói pulykaragu, Párolt rizs, Körte, Ásványvíz	Kertészleves, Lencsefőzelék, Mandarin, Ásványvíz, Natúr pulykamell	Májgaluskaleves, Szilvalekváros gombóc *mir.*, Fahéjas porcukor szórat, Ásványvíz
		Energia: 630,94 Kcal / 2 637,33 KJ	Energia: 464,82 Kcal / 1 942,95 KJ	Energia: 649,63 Kcal / 2 715,45 KJ	Energia: 662,88 Kcal / 2 770,84 KJ	Energia: 610,62 Kcal / 2 552,39 KJ	Energia: 905,29 Kcal / 3 784,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20,18 g 22,00 g 7,37 g	19,08 g 19,62 g 6,44 g	32,39 g 10,83 g 2,98 g	25,02 g 19,74 g 4,62 g	34,54 g 19,56 g 3,97 g	21,84 g 22,19 g 2,61 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		85,83 g 0,00 g 3,82 g	51,46 g 5,99 g 2,43 g	103,88 g 17,98 g 2,21 g	94,36 g 0,00 g 1,73 g	67,45 g 2,00 g 1,76 g	153,80 g 39,96 g 6,07 g
							







Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat												
(00024) Sertésmentes s óvoda L	Uzsonna	Baromfipárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek	Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka, Tonhalkrém	Hideg tej, Trappista sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Vaníliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Kockasajt, Teljes kiőrlésű kifli	Kefir, Zsemle, teljes kiőrlésű												
		Energia: 243,41 Kcal / 1 017,45 KJ	Energia: 190,13 Kcal / 794,74 KJ	Energia: 443,20 Kcal / 1 852,58 KJ	Energia: 166,76 Kcal / 697,06 KJ	Energia: 203,77 Kcal / 851,76 KJ	Energia: 211,84 Kcal / 885,49 KJ												
		Fehérje 8,37 g	Zsír 10,64 g	T.Zsír-sav 2,71 g	Fehérje 8,33 g	Zsír 4,25 g	T.Zsír-sav 1,02 g	Fehérje 20,21 g	Zsír 21,41 g	T.Zsír-sav 10,30 g	Fehérje 7,97 g	Zsír 1,76 g	T.Zsír-sav 0,68 g	Fehérje 9,85 g	Zsír 8,85 g	T.Zsír-sav 5,21 g	Fehérje 8,38 g	Zsír 3,88 g	T.Zsír-sav 0,05 g
		Szénhidrát 28,24 g	Cukor 0,00 g	Só 0,89 g	Szénhidrát 29,44 g	Cukor 0,00 g	Só 0,66 g	Szénhidrát 41,90 g	Cukor 0,00 g	Só 1,23 g	Szénhidrát 29,56 g	Cukor 1,90 g	Só 0,56 g	Szénhidrát 20,95 g	Cukor 0,00 g	Só 1,20 g	Szénhidrát 35,78 g	Cukor 0,00 g	Só 0,54 g
		        		 	 	 													






















Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00505) Tejmentes óvoda L	Tízórai	Kakaó rizstejes, Margarin, Zsemle	Rizstej forralt, Kajszibarack lekvár, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Csirkemájkrém diétás, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Rizstej forralt, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Jégcsapretek, Félbarna kenyér, Csirkesonka EF EF, Margarin	Hideg rizstej, Főtt tojás, Félbarna kenyér, Kígyóborka, Margarin
		Energia: 335,71 Kcal / 1 403,27 KJ	Energia: 301,52 Kcal / 1 260,35 KJ	Energia: 228,29 Kcal / 954,25 KJ	Energia: 275,26 Kcal / 1 150,59 KJ	Energia: 189,34 Kcal / 791,44 KJ	Energia: 331,85 Kcal / 1 387,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,50 g 5,16 g 0,95 g	5,24 g 5,15 g 0,71 g	8,74 g 4,31 g 0,53 g	5,20 g 5,15 g 0,71 g	8,74 g 3,11 g 0,83 g	11,10 g 10,13 g 2,00 g
	Ebéd	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67,09 g 26,23 g 0,61 g	58,95 g 15,13 g 0,61 g	38,22 g 10,00 g 0,23 g	52,50 g 9,70 g 0,61 g	30,47 g 5,91 g 1,17 g	48,70 g 10,60 g 0,88 g
			 				 
		Palóclevés pulykahúsból tej, Kiwi, Ásványvíz, Gránátos kocka	Sárgarépa főzelék tejm., Főtt baromfi rudacska, Alma, Ásványvíz, Húsleves	Sárgabarack- krémleves tej., Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz	Brokkolileves, Mexikói pulykaragu , Párolt rizs, Körte, Ásványvíz	Kertészleves, Lencse főzelék tejm, Mandarin, Ásványvíz, Natúr pulykamell	Májgaluskaleves, Fahéjas porcukor szórat, Ásványvíz, Főtt tészta, Sárgabaracklekvár
		Energia: 531,26 Kcal / 2 220,67 KJ	Energia: 462,53 Kcal / 1 933,38 KJ	Energia: 696,49 Kcal / 2 911,33 KJ	Energia: 652,23 Kcal / 2 726,32 KJ	Energia: 609,59 Kcal / 2 548,09 KJ	Energia: 421,08 Kcal / 1 760,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		16,38 g 11,30 g 1,78 g	15,78 g 21,48 g 5,10 g	25,27 g 22,19 g 2,47 g	26,59 g 17,25 g 3,12 g	34,03 g 19,21 g 2,94 g	15,05 g 6,17 g 0,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		87,60 g 0,73 g 4,68 g	50,15 g 9,39 g 2,08 g	97,35 g 23,70 g 2,96 g	96,65 g 0,00 g 2,30 g	68,68 g 2,73 g 1,76 g	80,34 g 25,41 g 1,36 g
		 	  	  	 	   	   

Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00505) Tejmentes óvoda L	Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Jégcsapretek	Zöldfűszeres margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Zsemle, teljes kiőrlésű, Margarin, Hideg rizstej	Teljes kiőrlésű kenyér, Miniméz 20g-os, Margarin	Zsemle, Petrezselymes margarin	Zsemle, teljes kiőrlésű, Margarin
		Energia: 198,44 Kcal / 829,48 KJ	Energia: 173,55 Kcal / 725,44 KJ	Energia: 286,19 Kcal / 1 196,27 KJ	Energia: 216,86 Kcal / 906,47 KJ	Energia: 173,28 Kcal / 724,31 KJ	Energia: 165,62 Kcal / 692,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,79 g 6,17 g 1,98 g	5,39 g 4,53 g 1,20 g	5,58 g 5,18 g 0,71 g	5,07 g 2,50 g 0,60 g	4,74 g 4,35 g 1,20 g	5,08 g 2,38 g 0,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		27,70 g 0,00 g 1,15 g	27,59 g 0,00 g 0,76 g	54,78 g 9,70 g 0,67 g	43,20 g 16,20 g 0,65 g	28,58 g 0,00 g 1,66 g	30,78 g 0,00 g 0,64 g
		 					

Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00866) Tej- Szója- Hüvelyes óvoda L	Tízórai	Kakaó rizstejes, Margarin, Zsemle	Rizstej forralt, Kajszibarack lekvár, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Csirkemájkrém diétás, Lilahagyma, Zsemle	Rizstej forralt, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Jégcsapretek, Csirkesonka EF EF, Margarin, Zsemle	Hideg rizstej, Főtt tojás, Kígyóborka, Margarin, Zsemle
		Energia: 335,71 Kcal / 1 403,27 KJ	Energia: 301,52 Kcal / 1 260,35 KJ	Energia: 236,18 Kcal / 987,23 KJ	Energia: 275,26 Kcal / 1 150,59 KJ	Energia: 202,35 Kcal / 845,82 KJ	Energia: 344,86 Kcal / 1 441,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,50 g 5,16 g 0,95 g	5,24 g 5,15 g 0,71 g	8,39 g 3,76 g 0,53 g	5,20 g 5,15 g 0,71 g	8,54 g 2,96 g 0,78 g	10,90 g 9,98 g 1,95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67,09 g 26,23 g 0,61 g	58,95 g 15,13 g 0,61 g	41,77 g 10,00 g 0,71 g	52,50 g 9,70 g 0,61 g	35,02 g 5,01 g 1,05 g	53,25 g 9,70 g 0,76 g
			 				 
	Ebéd	Kiwi, Ásványvíz, Gránátos kocka, Pulykaraguleves	Sárgarépa-főzelék tejm., Főtt baromfi rudacska, Alma, Ásványvíz, Húsleves	Sárgabarack- krémleves tejml., Rántott csirkemell, Petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság, Ásványvíz	Brokkolileves, Párolt rizs, Körte, Ásványvíz, Magyaros pulykaragu	Kertészleves, Mandarin, Ásványvíz, Natúr pulykamell, Tökfőzelék tejml.	Májgaluskaleves, Fahéjas porcukor szórat, Ásványvíz, Főtt tészta, Sárgabaracklekvár
		Energia: 539,58 Kcal / 2 255,44 KJ	Energia: 462,53 Kcal / 1 933,38 KJ	Energia: 696,49 Kcal / 2 911,33 KJ	Energia: 646,01 Kcal / 2 700,32 KJ	Energia: 434,98 Kcal / 1 818,22 KJ	Energia: 421,08 Kcal / 1 760,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		26,07 g 11,69 g 2,32 g	15,78 g 21,48 g 5,10 g	25,27 g 22,19 g 2,47 g	26,26 g 18,08 g 3,82 g	20,12 g 17,07 g 2,84 g	15,05 g 6,17 g 0,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		80,59 g 0,00 g 3,85 g	50,15 g 9,39 g 2,08 g	97,35 g 23,70 g 2,96 g	92,05 g 0,00 g 2,09 g	49,49 g 5,72 g 4,29 g	80,34 g 25,41 g 1,36 g
		  	  	  	 	  	  

Heti étlap 2018.03.05. - 2018.03.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
(00866) Tej- Szója- Hüvelyes óvoda L	Uzsonna	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Jégcsapretek, Zsemle	Zöldfűszeres margarin, Kígyóuborka, Zsemle	Margarin, Hideg rizstej, Zsemle	Miniméz 20g-os, Margarin, Zsemle	Zsemle, Petrezselymes margarin	Margarin, Zsemle
		Energia: 201,70 Kcal / 843,11 KJ	Energia: 176,81 Kcal / 739,07 KJ	Energia: 275,26 Kcal / 1 150,59 KJ	Energia: 220,12 Kcal / 920,10 KJ	Energia: 173,28 Kcal / 724,31 KJ	Energia: 154,69 Kcal / 646,60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,44 g 6,02 g 1,98 g	5,04 g 4,38 g 1,20 g	5,20 g 5,15 g 0,71 g	4,72 g 2,35 g 0,60 g	4,74 g 4,35 g 1,20 g	4,70 g 2,35 g 0,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		29,20 g 0,00 g 1,08 g	29,09 g 0,00 g 0,69 g	52,50 g 9,70 g 0,61 g	44,70 g 16,20 g 0,58 g	28,58 g 0,00 g 1,66 g	28,50 g 0,00 g 0,58 g
		 					

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Üzletvezető: Kurdi Jánosné

"Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"