



## Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>(00505) Tejmentes óvoda L</b>	<b>Tízórai</b>	Rizstej forralt, Minimargarin, Zsemle	Áfonyalekvár, Zsemle, Citromos tea, Minimargarin	Gyümölcs tea, Zsemle, magos, Paradicsom, Minimargarin, Sonka glutén- és szójamentes	Kakaó TM, Minimargarin, Zsemle	Mézes-citromos tea, Kukoricás kenyér, Paprika, Zöldfűszeres margarin
		Energia: 320,71 Kcal / 1 340,57 KJ	Energia: 222,73 Kcal / 931,01 KJ	Energia: 267,07 Kcal / 1 116,35 KJ	Energia: 320,93 Kcal / 1 341,49 KJ	Energia: 208,45 Kcal / 871,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,22 g 10,15 g 1,90 g	4,80 g 7,45 g 1,90 g	8,80 g 9,04 g 1,91 g	5,52 g 10,16 g 2,16 g	5,63 g 4,62 g 1,35 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	52,54 g 9,70 g 0,58 g	33,66 g 4,51 g 0,58 g	37,04 g 5,01 g 1,36 g	52,15 g 11,24 g 0,58 g	35,69 g 7,81 g 1,21 g	
	<b>Ebéd</b>	Almaleves tej, Mexikói Rizseshús, Kovászos uborka, Ásványvíz	Daragaluska leves , Panírozott pulyka nugetts 2 db, Zöldborsófőzelék tej, Ásványvíz, Teljes kiörlésű kenyér	Tojásleves , Bolognai ragu , Spagetti, Ivólé 50%, Ásványvíz	Tavaszi zöldségleves , Pulykapörkölt , Burgonya főzelék tej, Ásványvíz	Pírtott Zsemlekočka, Barbecue csirkemell, Párolt rizs, Alma, Ásványvíz, Gombakrémleves tej.
		Energia: 595,59 Kcal / 2 489,57 KJ	Energia: 663,25 Kcal / 2 772,39 KJ	Energia: 753,13 Kcal / 3 148,08 KJ	Energia: 342,16 Kcal / 1 430,23 KJ	Energia: 584,66 Kcal / 2 443,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,41 g 13,69 g 3,23 g	24,23 g 26,08 g 3,80 g	20,91 g 24,24 g 5,02 g	8,10 g 11,43 g 1,22 g	24,70 g 15,83 g 1,69 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
102,83 g 10,72 g 4,26 g	82,74 g 8,75 g 3,33 g	110,94 g 3,00 g 3,32 g	50,89 g 0,97 g 2,50 g	84,74 g 0,81 g 1,94 g		
<b>Uzsonna</b>	Kígyóuborka, Teljes kiörlésű kenyér , Zöldhagymás margarin	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Paprika, Zsemle	Zsemle, teljes kiörlésű , Sárgarépás margarin	Zsemle, teljes kiörlésű , Kígyóuborka, magyaros margarin	Miniméz 20g-os, Minimargarin, Zsemle	
	Energia: 173,14 Kcal / 723,73 KJ	Energia: 248,66 Kcal / 1 039,40 KJ	Energia: 175,87 Kcal / 735,14 KJ	Energia: 187,34 Kcal / 783,08 KJ	Energia: 265,57 Kcal / 1 110,08 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	5,36 g 4,53 g 1,20 g	7,46 g 11,08 g 3,28 g	5,12 g 3,39 g 0,90 g	5,38 g 4,41 g 1,20 g	4,74 g 7,35 g 1,90 g	





Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

	Szénhidrát 27,53 g	Cukor 0,00 g	Só 0,76 g	Szénhidrát 29,48 g	Cukor 0,00 g	Só 1,04 g	Szénhidrát 31,02 g	Cukor 0,00 g	Só 1,68 g	Szénhidrát 31,31 g	Cukor 0,00 g	Só 0,95 g	Szénhidrát 44,74 g	Cukor 16,20 g	Só 0,58 g



## Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>(00653) Gluténmentes ovi L</b>	<b>Tízórai</b>	Forralt tej, Minimargarin, Puffasztott rizs	Hideg tej, Áfonyalekvár, Vaj, Puffasztott rizs	Gyümölcs tea, Margarin, Paradicsom, Puffasztott rizs, Sonka glutén- és szójamentes	Kakaó, Puffasztott rizs, Minimargarin	Mézes-citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Jégcsapretek, Puffasztott rizs										
		Energia: 230,50 Kcal / 963,49 KJ	Energia: 262,94 Kcal / 1 099,09 KJ	Energia: 194,50 Kcal / 813,01 KJ	Energia: 235,00 Kcal / 982,30 KJ	Energia: 149,33 Kcal / 624,20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,73 g	10,36 g	3,60 g	9,02 g	13,06 g	6,49 g	5,83 g	9,02 g	1,98 g	8,11 g	10,34 g	3,61 g	2,72 g	4,39 g	2,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	25,44 g	0,00 g	0,37 g	26,63 g	0,00 g	0,22 g	21,66 g	5,01 g	0,66 g	27,15 g	3,00 g	0,33 g	24,08 g	7,81 g	0,04 g	
	<b>Uzsonna</b>	Zöldhagymás szendvicskrém, Kígyóuborka, Gluténmentes abonett	Kockasajt , Paprika, Gluténmentes abonett	Barackos túrókrém, Gluténmentes abonett	Körözött , Póréhagyma, Gluténmentes abonett	Kefir, Gluténmentes abonett										
		Energia: 159,42 Kcal / 666,38 KJ	Energia: 145,48 Kcal / 608,11 KJ	Energia: 139,01 Kcal / 581,06 KJ	Energia: 144,09 Kcal / 602,30 KJ	Energia: 168,91 Kcal / 706,04 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
4,33 g		5,72 g	0,18 g	4,11 g	3,82 g	1,18 g	5,46 g	2,59 g	1,06 g	5,87 g	2,56 g	0,98 g	6,15 g	4,43 g	0,23 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22,46 g	0,39 g	0,23 g	22,65 g	0,39 g	0,46 g	23,03 g	1,39 g	0,01 g	23,95 g	0,39 g	0,20 g	25,85 g	0,39 g	0,00 g		

Elérhet ség: 433-43-05  
 Fax: 433-43-06

Faragóné Medveczki Anett  
 Üzletvezet

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

