

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00024) Sertésmentes óvoda L	Tízórai	Forralt tej, Sajtos kifli	Hideg tej, Áfonyalekvár, Vaj, Zsemle	Gyümölcs tea, Margarin, Zsemle, magos, Paradicsom, Sonka glutén- és szójamentes	Kakaó, Croissant magos	Mézes-citromos tea, Zöldfűszeres vajkrém, Kukoricás kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 212,21 Kcal / 887,04 KJ	Energia: 324,58 Kcal / 1 356,74 KJ	Energia: 267,07 Kcal / 1 116,35 KJ	Energia: 287,50 Kcal / 1 201,75 KJ	Energia: 203,69 Kcal / 851,42 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,74 g	3,31 g	1,63 g	11,61 g	13,05 g	6,42 g	8,80 g	9,04 g	1,91 g	10,08 g	12,23 g	1,64 g	5,51 g	4,53 g	2,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	35,08 g	0,00 g	0,27 g	39,73 g	0,00 g	0,70 g	37,04 g	5,01 g	1,36 g	34,01 g	3,00 g	0,63 g	34,83 g	7,81 g	1,04 g	
	Ebéd	Citromos almaleves, Mexikói Rizseshús pulyka, Kovászos uborka, Ásványvíz	Daragaluska leves sertécsont n., Panírozott pulyka nugetts 2 db, Zöldborsófőzelék, Sajtos pogácsa, Ásványvíz	Tojásleves, Bolognai spagetti pulykahúsból, Spagetti, Reszelt sajt, Ivólé 50%, Ásványvíz	Tavaszi zöldségleves, Tejfölös burgonyafőzelék, Müzliszelet, csokis, Ásványvíz, Pulykapörkölt	Sajtkrémleves, Pirított Zsemlekočka, Barbecue csirkemell, Párolt rizs, Alma, Ásványvíz										
		Energia: 614,43 Kcal / 2 568,32 KJ	Energia: 991,55 Kcal / 4 144,68 KJ	Energia: 1 074,86 Kcal / 4 492,91 KJ	Energia: 458,00 Kcal / 1 914,44 KJ	Energia: 717,56 Kcal / 2 999,40 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
15,85 g		14,93 g	3,97 g	36,03 g	49,93 g	4,32 g	37,89 g	25,51 g	6,43 g	10,77 g	13,67 g	2,18 g	34,77 g	28,28 g	10,28 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
104,15 g	11,99 g	4,26 g	81,15 g	2,84 g	4,18 g	171,34 g	3,00 g	6,96 g	71,50 g	4,20 g	2,51 g	79,56 g	0,08 g	2,56 g		

Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																											
(00024) Sertésmentes óvoda L	Ebéd																																																																
	Uzsonna	<p>Zöldhagymás szendvicskrém, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér</p> <p>Energia: 188,16 Kcal / 786,51 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>6,53 g</td> <td>5,29 g</td> <td>0,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>28,61 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,78 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	6,53 g	5,29 g	0,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	28,61 g	0,00 g	0,78 g	<p>Kockasajt , Teljes kiőrlésű kifli, Paprika</p> <p>Energia: 169,34 Kcal / 707,84 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>6,93 g</td> <td>5,49 g</td> <td>2,49 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>22,25 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,96 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	6,93 g	5,49 g	2,49 g	Szénhidrát	Cukor	Só	22,25 g	0,00 g	0,96 g	<p>Barackos túrókrém, Zsemle, teljes kiőrlésű</p> <p>Energia: 181,94 Kcal / 760,51 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>7,69 g</td> <td>2,04 g</td> <td>0,88 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,96 g</td> <td>1,00 g</td> <td>0,55 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	7,69 g	2,04 g	0,88 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32,96 g	1,00 g	0,55 g	<p>Körözött , Zsemle, teljes kiőrlésű , Póréhagyma</p> <p>Energia: 187,02 Kcal / 781,74 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>8,10 g</td> <td>2,01 g</td> <td>0,80 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>33,88 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,74 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	8,10 g	2,01 g	0,80 g	Szénhidrát	Cukor	Só	33,88 g	0,00 g	0,74 g	<p>Kefir, Teljes kiőrlésű kifli</p> <p>Energia: 192,77 Kcal / 805,78 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsvav</td> </tr> <tr> <td>8,97 g</td> <td>6,10 g</td> <td>1,54 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25,45 g</td> <td>0,00 g</td> <td>0,50 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	8,97 g	6,10 g	1,54 g	Szénhidrát	Cukor	Só	25,45 g	0,00 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
6,53 g	5,29 g	0,00 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
28,61 g	0,00 g	0,78 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
6,93 g	5,49 g	2,49 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
22,25 g	0,00 g	0,96 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
7,69 g	2,04 g	0,88 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
32,96 g	1,00 g	0,55 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
8,10 g	2,01 g	0,80 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
33,88 g	0,00 g	0,74 g																																																															
Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav																																																															
8,97 g	6,10 g	1,54 g																																																															
Szénhidrát	Cukor	Só																																																															
25,45 g	0,00 g	0,50 g																																																															



Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00505) Tejmentes óvoda L	Tízórai	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	
	Ebéd	Almaleves tej, Mexikói Rizseshús, Kovászos uborka, Ásványvíz	Daragaluska leves , Panírozott pulyka nugetts 2 db, Zöldborsófőzelék tej, Ásványvíz, Teljes kiőrlésű 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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		
Uzsonna	Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér , Zöldhagymás margarin	Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin, Paprika, Zsemle	Zsemle, teljes kiőrlésű , Sárgarépás margarin	Zsemle, teljes kiőrlésű , 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	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	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27,53 g	0,00 g	0,76 g	29,48 g	0,00 g	1,04 g	31,02 g	0,00 g	1,68 g	31,31 g	0,00 g	0,95 g	44,74 g	16,20 g	0,58 g



Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00866) Tej- Szója- Hüvelyes óvoda L	Tízórai	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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	
	Ebéd	Almaleves tej, Rizseshús fruktm. , Kovászos uborka, Ásványvíz	Daragaluska leves , Ásványvíz, Teljes kiörlésű kenyér , Sült csirkemell falatok, Sárgarépa-főzelék tej.	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: 535,83 Kcal / 2 239,77 KJ	Energia: 536,44 Kcal / 2 242,32 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,37 g	12,83 g	2,42 g	26,19 g	14,33 g	1,47 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
86,83 g	10,72 g	2,48 g	75,26 g	9,39 g	3,36 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		
Uzsonna	Kígyóuborka, Teljes kiörlésű kenyér , Zöldhagymás margarin	Párizsi glutén- és sojamentes, Minimargarin, Paprika, Zsemle	Zsemle, teljes kiörlésű , Sárgarépa 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	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	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	



Heti étlap 2018.06.11. - 2018.06.15.

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

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Faragóné Medveczki Anett
Üzletvezető

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”