



# Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00024) Sertésmentes óvoda XI	Tízórai	Forralt tej, Magyaros vajkrém, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Vaj, Zsemle, magos	Gyümölcs tea, Margarin, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér , Párizsi glutén- és szójamentes	Forralt tej, Zöldfűszeres vajkrém, Császárzsemle mákszemekkel	Gyümölcs tea, Edami sajt, Margarin, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 286,88 Kcal / 1 199,16 KJ	Energia: 330,08 Kcal / 1 379,73 KJ	Energia: 263,77 Kcal / 1 102,56 KJ	Energia: 303,37 Kcal / 1 268,09 KJ	Energia: 339,26 Kcal / 1 418,11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,00 g 10,90 g 1,68 g	10,74 g 9,93 g 4,77 g	7,75 g 11,17 g 3,28 g	11,18 g 14,40 g 5,50 g	13,71 g 16,38 g 7,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		34,99 g 0,90 g 0,87 g	49,45 g 9,99 g 0,93 g	32,61 g 5,01 g 1,12 g	31,56 g 0,00 g 0,27 g	33,71 g 5,01 g 1,25 g
						
	Ebéd	Zöldséges lebbencsleves, Zöldbabfőzelék, Főtt baromfi virsli, Félbarna kenyér, Túró desszert, Ásványvíz	Sütőtök-krémleves, Levesgyöngy, Fűszeres csirkemellcsíkok , Zöldséges rizs , Alma, Ásványvíz	Húsgombóclevés pulyka, Spagetti, Tejföl , Reszelt sajt, Mandarin , Ásványvíz	Csontleves sertésm. , Cérnametelt , Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás, Főtt burgonya, Kiwi, Ásványvíz	Tojásleves , Sárgaborsó főzelék , Vagdalt szárnyas, Alma, Ásványvíz
		Energia: 492,91 Kcal / 2 060,36 KJ	Energia: 562,52 Kcal / 2 351,33 KJ	Energia: 634,78 Kcal / 2 653,38 KJ	Energia: 439,44 Kcal / 1 836,86 KJ	Energia: 494,96 Kcal / 2 068,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,89 g 22,37 g 11,48 g	28,79 g 12,26 g 2,64 g	26,44 g 19,96 g 7,16 g	25,44 g 7,36 g 1,62 g	24,64 g 15,76 g 2,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55,28 g 14,46 g 2,63 g	82,29 g 2,00 g 3,05 g	85,79 g 0,00 g 2,05 g	66,11 g 8,99 g 3,40 g	62,10 g 0,00 g 3,01 g
						





### Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
(00024) Sertésmentes óvoda XI	Uzsonna	Margarin, Rágórépa, Zsemle, teljes kiőrlésű , Csirkesonka EF EF	Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Vaníliás túrókrém, Kifli	Margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér , Csirkesonka EF EF	Hideg tej, Túrós batyu										
		Energia: 245,25 Kcal / 1 025,15 KJ	Energia: 190,30 Kcal / 795,45 KJ	Energia: 172,75 Kcal / 722,10 KJ	Energia: 224,87 Kcal / 939,96 KJ	Energia: 371,77 Kcal / 1 554,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,86 g	8,00 g	2,09 g	7,81 g	5,09 g	0,43 g	7,67 g	1,85 g	0,81 g	8,83 g	8,15 g	2,08 g	15,40 g	5,60 g	3,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		34,09 g	0,00 g	1,16 g	28,23 g	0,00 g	1,04 g	31,13 g	1,90 g	0,01 g	28,78 g	0,00 g	1,08 g	51,90 g	0,00 g	0,52 g





## Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00505) Tejmentes óvoda XI	Tízórai	Félbarna kenyér, Citromos tea, magyaros margarin	Tejeskávé TM, Zsemle, magos, Minimargarin	Gyümölcs tea, Kígyóborka, Teljes kiőrlésű kenyér , Párizsi glutén- és szójamentes, Minimargarin	Rizstej forralt, Zöldfűszeres margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér , Csirkesonka EF EF, Minimargarin
		Energia: 201,13 Kcal / 840,72 KJ	Energia: 358,61 Kcal / 1 498,99 KJ	Energia: 263,77 Kcal / 1 102,56 KJ	Energia: 293,85 Kcal / 1 228,29 KJ	Energia: 246,28 Kcal / 1 029,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,98 g 4,52 g 1,25 g	5,55 g 9,76 g 2,00 g	7,75 g 11,17 g 3,28 g	5,24 g 7,15 g 1,31 g	8,77 g 8,12 g 2,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33,98 g 10,90 g 1,00 g	62,41 g 19,23 g 0,83 g	32,61 g 5,01 g 1,12 g	52,58 g 9,70 g 0,71 g	34,10 g 5,01 g 1,08 g
	Ebéd	Zöldséges lebbencsleves, Zöldbabfőzelék tejml, Főtt virsli, Félbarna kenyér, Ásványvíz, Mandarin	Sütőtökrém leves tejml, Fűszeres csirkemellcsíkok , Zöldséges rizs , Alma, Ásványvíz	Mandarin , Ásványvíz, Sült csirkecomb , Sárgarépa-főzelék tejml. , Zöldségleves	Csontleves, Cénnametélt , Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás tejml, Főtt burgonya, Kiwi, Ásványvíz	Tojásleves , Sárgaborsó főzelék , Alma, Ásványvíz, Pulyka aprópecsenye
		Energia: 458,66 Kcal / 1 917,20 KJ	Energia: 575,19 Kcal / 2 404,29 KJ	Energia: 662,23 Kcal / 2 768,12 KJ	Energia: 395,05 Kcal / 1 651,31 KJ	Energia: 473,59 Kcal / 1 979,61 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16,75 g 18,61 g 6,05 g	28,81 g 11,57 g 1,25 g	50,14 g 25,96 g 4,18 g	22,27 g 4,12 g 0,44 g	30,50 g 16,41 g 3,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		57,37 g 4,33 g 3,68 g	87,73 g 3,48 g 2,76 g	55,55 g 9,39 g 3,76 g	65,98 g 11,46 g 3,60 g	49,41 g 0,00 g 2,22 g
	Uzsonna	Sonkás szelet, Rágórépa, Zsemle, teljes kiőrlésű , Minimargarin	Tojásos margarinkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Sárgarépas margarin, Zsemle	Diákcsemege, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér , Minimargarin	mini jam 25g, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 255,17 Kcal / 1 066,61 KJ	Energia: 190,92 Kcal / 798,05 KJ	Energia: 164,94 Kcal / 689,45 KJ	Energia: 291,22 Kcal / 1 217,30 KJ	Energia: 200,14 Kcal / 836,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav





### Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

	9,70 g	9,08 g	2,49 g	7,89 g	5,36 g	1,00 g	4,74 g	3,36 g	0,90 g	8,93 g	15,79 g	5,05 g	4,72 g	7,35 g	1,90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,29 g	0,00 g	1,39 g	27,56 g	0,00 g	1,14 g	28,74 g	0,00 g	1,62 g	28,00 g	0,00 g	1,65 g	28,54 g	0,00 g	0,58 g
				 						  					





## Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00866) Tej- Szója- Hüvelyes óvoda XI	Tízórai	Félbarna kenyér, Citromos tea, magyaros margarin	Tejeskávé TM, Zsemle, magos, Minimargarin	Gyümölcs tea, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kenyér , Párizsi glutén- és szója mentes, Minimargarin	Rizstej forralt, Zöldfűszeres margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér , Csirkesonka EF EF, Minimargarin
		Energia: 201,13 Kcal / 840,72 KJ	Energia: 358,61 Kcal / 1 498,99 KJ	Energia: 263,77 Kcal / 1 102,56 KJ	Energia: 293,85 Kcal / 1 228,29 KJ	Energia: 246,28 Kcal / 1 029,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,98 g 4,52 g 1,25 g	5,55 g 9,76 g 2,00 g	7,75 g 11,17 g 3,28 g	5,24 g 7,15 g 1,31 g	8,77 g 8,12 g 2,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		33,98 g 10,90 g 1,00 g	62,41 g 19,23 g 0,83 g	32,61 g 5,01 g 1,12 g	52,58 g 9,70 g 0,71 g	34,10 g 5,01 g 1,08 g
	Ebéd	Zöldséges lebbencsleves, Főtt virslis, Félbarna kenyér, Ásványvíz, Mandarin , Karalábefőzelék tej	Sütőtökrém leves tejm, Fűszeres csirkemellcsíkok , Zöldséges rizs hüvm. , Alma, Ásványvíz	Mandarin , Ásványvíz, Sült csirkecomb , Sárgarépa főzelék tej , Zöldségleves	Csontleves, Cérumetelt , Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás tej , Főtt burgonya, Kiwi, Ásványvíz	Tojásleves , Alma, Ásványvíz, Pulyka aprópecsenye , Burgonya főzelék tej
		Energia: 447,85 Kcal / 1 872,01 KJ	Energia: 573,70 Kcal / 2 398,07 KJ	Energia: 662,23 Kcal / 2 768,12 KJ	Energia: 395,05 Kcal / 1 651,31 KJ	Energia: 550,69 Kcal / 2 301,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		16,69 g 18,27 g 6,06 g	28,61 g 12,52 g 1,36 g	50,14 g 25,96 g 4,18 g	22,27 g 4,12 g 0,44 g	26,38 g 19,54 g 3,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55,42 g 3,36 g 2,26 g	85,40 g 3,48 g 3,32 g	55,55 g 9,39 g 3,76 g	65,98 g 11,46 g 3,60 g	65,70 g 0,97 g 2,69 g
	Uzsonna	Sonkás szelet, Rágórépa, Zsemle, teljes kiőrlésű , Minimargarin	Tojásos margarinkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Sárgarépa margarin, Zsemle	Diákcsemege, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér , Minimargarin	mini jam 25g, Minimargarin, Zsemle
		Energia: 255,17 Kcal / 1 066,61 KJ	Energia: 190,92 Kcal / 798,05 KJ	Energia: 164,94 Kcal / 689,45 KJ	Energia: 291,22 Kcal / 1 217,30 KJ	Energia: 200,14 Kcal / 836,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav





### Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

	9,70 g	9,08 g	2,49 g	7,89 g	5,36 g	1,00 g	4,74 g	3,36 g	0,90 g	8,93 g	15,79 g	5,05 g	4,72 g	7,35 g	1,90 g
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,29 g	0,00 g	1,39 g	27,56 g	0,00 g	1,14 g	28,74 g	0,00 g	1,62 g	28,00 g	0,00 g	1,65 g	28,54 g	0,00 g	0,58 g
				 						  					

Elérhetőség: 433-43-05  
Fax: 433-43-06

Medveczki Anett  
Üzletvezető

"Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"

