



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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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 tejm, Főtt virsli, Félbarna kenyér, Ásványvíz, Mandarin	Sütőtökrém leves tejm, Fűszeres csirkemelcsíkok , Zöldséges rizs , Alma, Ásványvíz	Mandarin , Ásványvíz, Sült csirkecomb , Sárgarépa-főzelék tejm. , Zöldségleves	Csontleves, Cérumetelt , Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás tejm, 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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 margarín, 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	





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										
(00506) Tej- tojásmentes óvoda XI	Tízórai	Félbarna kenyér, Citromos tea, magyaros margarin	Tejeskávé TM, Zsemle, magos, Minimargarin	Gyümölcs tea, Kígyóuborka, 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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 tej, Főtt virsli, Félbarna kenyér, Ásványvíz, Mandarin	Sütőtökrém leves tejm, Fűszeres csirkemelcsíkok , Zöldséges rizs , Alma, Ásványvíz	Mandarin , Ásványvíz, Sült csirkecomb , Sárgarépa-főzelék tej. , Zöldségleves tojásmentes	Csontleves, Cérumetelt , Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás tej, Főtt burgonya, Kiwi, Ásványvíz	Sárgaborsó főzelék , Alma, Ásványvíz, Pulyka aprópecsenye , Rántott leves										
		Energia: 458,66 Kcal / 1 917,20 KJ	Energia: 575,19 Kcal / 2 404,29 KJ	Energia: 631,63 Kcal / 2 640,21 KJ	Energia: 395,05 Kcal / 1 651,31 KJ	Energia: 468,86 Kcal / 1 959,83 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		16,75 g	18,61 g	6,05 g	28,81 g	11,57 g	1,25 g	47,35 g	25,11 g	4,11 g	22,27 g	4,12 g	0,44 g	29,02 g	17,13 g	3,70 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	52,72 g	9,39 g	2,57 g	65,98 g	11,46 g	3,60 g	48,12 g	0,00 g	2,38 g		
Uzsonna	Sonkás szelet, Rágórépa, Zsemle, teljes kiőrlésű , Minimargarin	Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma, Petrezselymes margarin	Sárgarépa margarin, Zsemle	Diákcsemege, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér , Minimargarin	mini jam 25g, Minimargarin, Zsemle											
	Energia: 255,17 Kcal / 1 066,61 KJ	Energia: 172,23 Kcal / 719,92 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	





Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

	9,70 g	9,08 g	2,49 g	5,22 g	4,52 g	1,20 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	27,46 g	0,00 g	1,73 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 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, Főtt virslis, Félbarna kenyér, Ásványvíz, Mandarin , Karalábéfőzelék tej	Sütőtökrém leves tejm, Fűszeres csirkemelcsíkok , 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	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

Elérhetőség: 433-43-05
Fax: 433-43-06

Medveczki Anett
Üzletvezet

” Az étlapváltozás jogát fenntartjuk”

