



Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00479) Óvodás XX.	Gyümölcsstea, Párizsi pítaminos, Margarin, Burgonyás kenyér	Karamell , Margarin, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Főtt Bécsi rudacska, Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Croissant sajtos	Gyümölcsstea, Túrókrém, magyaros, Teljes kiőrlésű kenyér										
		Energia: 255,61 Kcal / 1 068,45 KJ	Energia: 309,18 Kcal / 1 292,37 KJ	Energia: 347,58 Kcal / 1 452,88 KJ	Energia: 347,13 Kcal / 1 451,00 KJ	Energia: 190,54 Kcal / 796,46 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,45 g	6,54 g	1,98 g	10,64 g	6,85 g	3,31 g	13,77 g	13,80 g	4,60 g	9,05 g	5,60 g	3,04 g	7,57 g	3,08 g	1,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,05 g	5,01 g	0,56 g	39,98 g	11,99 g	0,80 g	41,53 g	10,00 g	1,55 g	27,50 g	0,00 g	0,22 g	32,76 g	5,01 g	1,16 g		
Ebéd	(00479) Óvodás XX.	Legényfogó leves sertéshússal, Főtt tészta, Dejószórat, Szilva	Gombaleves , Burgonyafőzelék, Vagdalt zöldséges	Almaleves , Sült csirkecomb filé, Zöldséges kuskusz	Vajgaluska leves, Milánói makaróni, Reszelt sajt, Nektarin	Ivólé, Pásztor tarhonya, Csemege uborka										
		Energia: 591,92 Kcal / 2 474,23 KJ	Energia: 505,31 Kcal / 2 112,20 KJ	Energia: 500,05 Kcal / 2 090,21 KJ	Energia: 702,79 Kcal / 2 937,66 KJ	Energia: 780,73 Kcal / 3 263,45 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,34 g	16,46 g	4,20 g	19,84 g	18,12 g	4,23 g	25,05 g	10,23 g	2,58 g	29,09 g	19,79 g	7,32 g	22,23 g	37,29 g	8,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,97 g	10,49 g	2,07 g	65,08 g	0,00 g	3,55 g	77,65 g	11,99 g	2,97 g	101,45 g	3,00 g	2,44 g	87,09 g	0,00 g	3,54 g		





Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00479) Óvodás XX.	Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Sonka felvágott, Margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Reszelt sajt, Vaj, Rozsos kenyér, Kígyóuborka	Pecsenyezsír, Burgonyás kenyér	Méz, Margarin, Barna kenyér										
		Energia: 209,00 Kcal / 873,62 KJ	Energia: 231,01 Kcal / 965,62 KJ	Energia: 306,69 Kcal / 1 281,96 KJ	Energia: 308,97 Kcal / 1 291,49 KJ	Energia: 218,64 Kcal / 913,92 KJ										
		Fehérje 6,15 g	Zsír 8,20 g	T.Zsírsv 4,58 g	Fehérje 8,82 g	Zsír 4,36 g	T.Zsírsv 0,61 g	Fehérje 12,69 g	Zsír 15,91 g	T.Zsírsv 8,74 g	Fehérje 5,20 g	Zsír 19,86 g	T.Zsírsv 7,60 g	Fehérje 4,31 g	Zsír 2,40 g	T.Zsírsv 0,60 g
		Szénhidrát 27,40 g	Cukor 0,00 g	Só 0,67 g	Szénhidrát 27,45 g	Cukor 0,00 g	Só 1,60 g	Szénhidrát 27,82 g	Cukor 0,00 g	Só 0,92 g	Szénhidrát 25,55 g	Cukor 0,00 g	Só 0,30 g	Szénhidrát 33,44 g	Cukor 8,10 g	Só 0,68 g

Elérhetőség: 433-43-05

Fax: 433-43-06

Vidák László

Üzletvezető

" Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"

