











Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00128) Tej mentes óvoda XIX-XX</b>	Gyümölcsstea, Párizsi pritaminos, Margarin, Burgonyás kenyér	Karamell , Margarin, Zsemle	Citromos tea, Főtt Bécsi rudacska, Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg rizstej, Párizsi baromfi , Margarin, Félbarna kenyér	Gyümölcsstea, Teljes kiőrlésű kenyér , Magyaros margarin
		Energia: 228,24 Kcal / 954,04 KJ	Energia: 311,38 Kcal / 1 301,57 KJ	Energia: 347,58 Kcal / 1 452,88 KJ	Energia: 367,58 Kcal / 1 536,48 KJ	Energia: 191,50 Kcal / 800,47 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,43 g 8,54 g 2,58 g	5,08 g 6,45 g 1,28 g	13,77 g 13,80 g 4,60 g	10,80 g 12,07 g 2,59 g	5,10 g 4,52 g 1,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,01 g 5,01 g 0,66 g	58,49 g 19,26 g 0,70 g	41,53 g 10,00 g 1,55 g	53,56 g 9,88 g 1,23 g	32,23 g 5,01 g 0,75 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00128) Tej mentes óvoda XIX-XX</b>	Legényfogó leves pulykahússal tejm, Főtt tészta, Mákszórás , Szilva	Gombaleves , Burgonya főzelék tejm., Vagdalt zöldséges	Almaleves tejm isk, Sült csirkecomb filé, Zöldséges kuskusz	Csontleves , Milánói makaróni, Nektarin	Ivólé, Pásztor tarhonya, Csemege uborka
		Energia: 687,06 Kcal / 2 871,91 KJ	Energia: 458,31 Kcal / 1 915,74 KJ	Energia: 464,09 Kcal / 1 939,90 KJ	Energia: 553,49 Kcal / 2 313,59 KJ	Energia: 780,73 Kcal / 3 263,45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		28,44 g 18,32 g 4,19 g	18,56 g 15,02 g 2,90 g	24,10 g 8,22 g 1,47 g	20,37 g 14,39 g 4,46 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
101,05 g 20,56 g 1,85 g	61,83 g 0,97 g 3,55 g	74,11 g 12,72 g 2,48 g	88,64 g 3,00 g 2,04 g	87,09 g 0,00 g 3,54 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00128) Tej mentes óvoda XIX-XX</b>	Teljes kiőrlésű kenyér , Zöldfűszeres margarin	Sonka felvágott, Margarin, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Csirkemell sonka , Margarin, Kígyóuborka, Rozsos kenyér	Pecsenyezsír, Burgonyás kenyér	Méz, Barna kenyér, Margarin
		Energia: 174,57 Kcal / 729,70 KJ	Energia: 203,64 Kcal / 851,22 KJ	Energia: 200,49 Kcal / 838,05 KJ	Energia: 308,97 Kcal / 1 291,49 KJ	Energia: 191,27 Kcal / 799,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,42 g 4,53 g 1,20 g	8,80 g 6,36 g 1,21 g	8,85 g 5,83 g 1,62 g	5,20 g 19,86 g 7,60 g	4,29 g 4,40 g 1,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,82 g 0,00 g 0,76 g	27,41 g 0,00 g 1,70 g	27,91 g 0,12 g 1,42 g	25,55 g 0,00 g 0,30 g	33,40 g 8,10 g 0,78 g		





## Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>			  		 	

Elérhetőség: 433-43-05

Fax: 433-43-06

Vidák László  
Üzletvezető

" Az étlapváltozás jogát fenntartjuk"

