



Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00464) Óvoda XI 2	Gyümölcs tea, Margarin, Zsemle magos , Paprika	Hideg tej, Mexikói felvágott, Margarin, Zsemle	Citromos tea, Kockasajt , Kukoricás kenyér, Kígyóuborka	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér , Sült szárnyashúskrém
		Energia: 327,12 Kcal / 1 367,36 KJ	Energia: 357,41 Kcal / 1 493,97 KJ	Energia: 288,95 Kcal / 1 207,81 KJ	Energia: 470,02 Kcal / 1 964,68 KJ	Energia: 321,57 Kcal / 1 344,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,08 g 7,44 g 2,03 g	13,59 g 15,87 g 6,04 g	6,10 g 3,33 g 1,15 g	11,90 g 15,24 g 5,70 g	9,46 g 5,18 g 0,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,43 g 29,98 g 0,89 g	39,61 g 0,00 g 1,17 g	57,55 g 29,98 g 1,47 g	71,15 g 33,47 g 0,33 g	58,76 g 29,98 g 1,08 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI 2	Májgaluska leves , Főtt tojás, Parajfőzelék, Túrórudi, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Tárkonyos pulykaraguleves, Piskótakocka , Csokiöntet, Körte, Ásványvíz	Erőleves , Levestészabetét cernametélt, Sertéspörkölt, Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Ásványvíz	KarfiolkréMLEVES , Pirított kiskarika tészta , Sült csirkecombfilé, Karottás rizs , Ásványvíz	Tarhonyaleves burgonyás, Sertésvagdalt, Zöldborsófőzelék , Alma, Félbarna kenyér, Ásványvíz
		Energia: 407,38 Kcal / 1 702,85 KJ	Energia: 703,00 Kcal / 2 938,54 KJ	Energia: 351,72 Kcal / 1 470,19 KJ	Energia: 566,20 Kcal / 2 366,72 KJ	Energia: 681,53 Kcal / 2 848,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		18,16 g 17,70 g 5,41 g	20,14 g 25,53 g 4,67 g	8,94 g 12,93 g 2,08 g	33,83 g 20,10 g 4,07 g	22,48 g 25,69 g 5,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,17 g 8,56 g 1,50 g	95,84 g 20,38 g 2,17 g	47,94 g 0,06 g 5,19 g	62,62 g 0,00 g 3,00 g	87,26 g 15,05 g 2,54 g		





Heti étlap 2020.09.14. - 2020.09.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00464) Óvoda XI 2	Olasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér			Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű			Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Póréhagyma			Croissant sajtos		
		Energia: 196,88 Kcal / 822,96 KJ			Energia: 174,52 Kcal / 729,49 KJ			Energia: 235,69 Kcal / 985,18 KJ			Energia: 266,13 Kcal / 1 112,42 KJ			Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,81 g	13,66 g	4,19 g	8,59 g	2,79 g	1,25 g	5,13 g	7,38 g	1,90 g	8,12 g	11,15 g	3,00 g	2,25 g	15,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,10 g	0,00 g	1,49 g	28,54 g	0,00 g	0,85 g	36,83 g	5,43 g	0,64 g	33,07 g	0,00 g	0,99 g	16,90 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

