



Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök								
Tízórai	(00464) Óvoda XI 2	Gyümölcs tea, Diákcsemege, Margarin, Kukoricás kenyér	Hideg tej, Vaj, Zsemle magos , Paprika	Citromos tea, Szendvicssonka, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű	Kakaó, Trappista sajt, Margarin, Burgonyás kenyér, Jégcsapretek								
		Energia: 402,42 Kcal / 1 682,12 Kj	Energia: 326,59 Kcal / 1 365,15 Kj	Energia: 332,17 Kcal / 1 388,47 Kj	Energia: 512,48 Kcal / 2 142,17 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,42 g	15,70 g	5,20 g	11,89 g	13,04 g	6,55 g	9,54 g	7,66 g	2,01 g	19,72 g	19,34 g	8,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,24 g	29,98 g	1,10 g	40,03 g	0,00 g	1,01 g	62,21 g	29,98 g	1,10 g	64,81 g	29,97 g	0,73 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI 2	Pulykaraguleves, Tejbedara , Fahéjas porcukor szórat, Banán 1 db, Ásványvíz	Reszelt tésztaleves , Sertés apró, Finomfőzelék , Félbarna kenyér, Körte, Ásványvíz	Gombakrémleves , Piritott kiskocka, Pásztorbulgur, Csalamádé, Ásványvíz	Köménymaglevés, Zsemlekocka, Vadas sertésragu , Spagetti, Alma, Ásványvíz								
		Energia: 764,67 Kcal / 3 196,32 Kj	Energia: 622,57 Kcal / 2 602,34 Kj	Energia: 638,83 Kcal / 2 670,31 Kj	Energia: 730,52 Kcal / 3 053,57 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,64 g	12,86 g	4,17 g	19,34 g	24,23 g	5,85 g	22,04 g	23,04 g	4,72 g	25,08 g	30,97 g	8,02 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
133,13 g	40,16 g	2,31 g	81,74 g	20,04 g	3,58 g	87,29 g	0,00 g	5,88 g	86,63 g	3,00 g	2,71 g		





Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Uzsonna	(00464) Óvoda XI 2	Szendvicsskrém, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóborka			Túrókrém, magyaros, Zsemle, teljes kiőrlésű			Vajkrém, Félbarna kenyér, Paradicsom			Túrós táska		
		Energia: 227,02 Kcal / 948,94 KJ			Energia: 184,01 Kcal / 769,16 KJ			Energia: 205,53 Kcal / 859,12 KJ			Energia: 167,34 Kcal / 699,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,88 g	8,41 g	3,87 g	7,60 g	2,96 g	1,16 g	5,70 g	8,56 g	3,93 g	5,80 g	3,20 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,69 g	0,00 g	0,55 g	31,52 g	0,00 g	1,15 g	25,55 g	0,15 g	0,60 g	27,55 g	0,00 g	0,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

