



Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00464) Óvoda XI 2	Gyümölcs tea, Diákcsemege Felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Briós	Citromos tea, Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle magos , Paprika	Vaníliás tej, Margarin, Fonottka	Gyümölcs tea, Csemege paprikás szalámi, Margarin, Félbarna kenyér
		Energia: 365,23 Kcal / 1 526,66 KJ	Energia: 346,52 Kcal / 1 448,45 KJ	Energia: 314,87 Kcal / 1 316,16 KJ	Energia: 363,23 Kcal / 1 518,30 KJ	Energia: 366,32 Kcal / 1 531,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,58 g 15,17 g 2,59 g	9,92 g 6,35 g 3,04 g	6,24 g 5,20 g 0,13 g	10,35 g 13,76 g 5,01 g	8,84 g 16,66 g 5,17 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,14 g 19,99 g 1,03 g	62,42 g 35,51 g 0,56 g	60,49 g 29,98 g 1,01 g	49,47 g 17,79 g 0,33 g	44,05 g 20,14 g 1,50 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI 2	Zöldborsóleves, Borsos sertésstokány , Tészta köret , Csemege uborka, Ásványvíz	Májgaluska leves , Főtt tojás, Parajfőzelék, Burgonya főtt fél, Menü süti, Ásványvíz	Paradicsom leves betűtésztaival, Rántott halrudacska , Párolt rizs, Csíki mártás, Ásványvíz	Karfiolleves, Bolognai spagetti , Reszelt sajt, Ásványvíz	Gyümölcsleves , Sült csirkecomb , Bulgur , Cékla, Ásványvíz
		Energia: 662,99 Kcal / 2 771,30 KJ	Energia: 516,67 Kcal / 2 159,68 KJ	Energia: 788,24 Kcal / 3 294,84 KJ	Energia: 663,17 Kcal / 2 772,05 KJ	Energia: 828,62 Kcal / 3 463,63 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26,62 g 26,50 g 6,49 g	18,93 g 20,84 g 3,39 g	18,49 g 33,20 g 3,74 g	26,49 g 27,44 g 9,19 g	62,80 g 25,10 g 5,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,61 g 0,00 g 4,98 g	65,49 g 0,00 g 1,76 g	115,70 g 23,00 g 2,63 g	76,60 g 3,00 g 5,47 g	90,48 g 12,29 g 4,84 g		





Heti étlap 2020.11.30. - 2020.12.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00464) Óvoda XI 2	Gouda sajt, Margarin, Rozsos kenyér , Paprika			Tepertőkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Csirkemell sonka , Margarin, Félbarna kenyér			Házi csirkemájás, Teljes kiőrlésű kenyér , Savanyú káposzta			Kockasajt , Kifli , Paprika		
		Energia: 309,04 Kcal / 1 291,79 Kj			Energia: 452,67 Kcal / 1 892,16 Kj			Energia: 208,35 Kcal / 870,90 Kj			Energia: 278,47 Kcal / 1 164,00 Kj			Energia: 177,48 Kcal / 741,87 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,74 g	15,97 g	7,26 g	6,59 g	33,78 g	13,33 g	7,92 g	8,40 g	2,23 g	9,52 g	13,12 g	4,52 g	5,96 g	3,24 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,22 g	0,00 g	1,38 g	27,51 g	0,00 g	0,56 g	24,39 g	0,23 g	1,14 g	29,49 g	0,00 g	1,05 g	30,30 g	0,00 g	0,46 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

