



### Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00464) Óvoda XI 2</b>	Hideg tej, Margarin, Kalács	Citromos tea, Padlizsán krém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Szezámagos zsemle , Paradicsom	Tejeskávé, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek	Gyümölcs tea, Kockasajt , Kifli , Paprika
		Energia: 385,68 Kcal / 1 612,14 Kj	Energia: 357,05 Kcal / 1 492,47 Kj	Energia: 357,83 Kcal / 1 495,73 Kj	Energia: 357,92 Kcal / 1 496,11 Kj	Energia: 298,58 Kcal / 1 248,06 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav
		12,72 g      17,86 g      7,10 g	5,90 g      10,47 g      4,46 g	7,60 g      11,06 g      4,73 g	14,06 g      8,55 g      3,87 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
43,07 g      3,50 g      0,32 g	59,02 g      30,34 g      0,76 g	57,39 g      29,98 g      0,87 g	56,15 g      19,98 g      1,36 g	60,29 g      29,98 g      0,46 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00464) Óvoda XI 2</b>	Húsgaluska leves , Főtt tojás, Sós kamártás , Burgonya főtt fél, Túró rudi, Ásványvíz	Fahéjas almaleves , Sült csirkecombfilé, Rizi-bizi , Csemege uborka, Ásványvíz	Köménymaglevés, Levesgyöngy, Milánói spagetti , Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz	Zöldségleves, Székelykáposzta , Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz	Kassai burgonyaleves , Tejberizs , Kakaószórat , Ásványvíz, Szilva
		Energia: 594,78 Kcal / 2 486,18 Kj	Energia: 714,56 Kcal / 2 986,86 Kj	Energia: 745,33 Kcal / 3 115,48 Kj	Energia: 440,87 Kcal / 1 842,84 Kj	Energia: 702,77 Kcal / 2 937,58 Kj
		Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav	Fehérje      Zsír      T.Zsírsvav
		19,98 g      27,57 g      9,29 g	33,87 g      19,15 g      3,98 g	26,42 g      27,63 g      8,27 g	16,69 g      21,08 g      5,27 g	18,46 g      17,47 g      6,45 g
		Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só	Szénhidrát      Cukor      Só
59,92 g      18,49 g      1,91 g	101,67 g      29,97 g      4,67 g	94,80 g      5,00 g      4,39 g	44,42 g      0,06 g      4,15 g	116,43 g      30,97 g      1,23 g		





### Heti étlap 2020.09.28. - 2020.10.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00464) Óvoda XI 2</b>	Sonka glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, Kígyóborka			Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma			Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Vaníliás túrókrém, Zsemle rozsos			Croissant magos		
		Energia: 232,38 Kcal / 971,35 KJ			Energia: 249,33 Kcal / 1 042,20 KJ			Energia: 285,34 Kcal / 1 192,72 KJ			Energia: 203,50 Kcal / 850,63 KJ			Energia: 191,00 Kcal / 798,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,42 g	8,98 g	1,90 g	8,61 g	10,36 g	1,90 g	8,57 g	15,70 g	5,05 g	7,79 g	2,53 g	1,19 g	4,10 g	9,25 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,05 g	0,00 g	1,15 g	30,53 g	0,00 g	0,87 g	27,10 g	0,00 g	0,65 g	37,16 g	5,39 g	0,86 g	22,30 g	0,00 g	0,40 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

