



Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00464) Óvoda XI 2	Citromos tea, Vajkrém, Kukoricás kenyér	Hideg tej, Margarin, Kakaós kalács	Citromos tea, Edami sajt, Margarin, Zsemle, Paprika	Vaníliás tej, Margarin, Kifli, szezámagos	Gyümölcs tea, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma, Házi húskrém
		Energia: 326,38 Kcal / 1 364,27 KJ	Energia: 395,59 Kcal / 1 653,57 KJ	Energia: 442,21 Kcal / 1 848,44 KJ	Energia: 322,18 Kcal / 1 346,71 KJ	Energia: 311,46 Kcal / 1 301,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,40 g 8,50 g 4,02 g	12,47 g 16,45 g 4,94 g	13,42 g 16,26 g 7,34 g	9,77 g 9,86 g 3,28 g	9,83 g 7,22 g 1,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
56,54 g 29,98 g 1,00 g	47,54 g 0,00 g 0,32 g	59,88 g 29,98 g 1,18 g	48,61 g 14,99 g 0,33 g	51,29 g 19,99 g 1,19 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI 2	Sertésgulyás, Darásmetélt, Sárgabaracklekvár, Alma, Ásványvíz	Sajtgaluska leves, Csirkemájvas vagdalt, Sárgaborsó főzelék, Szőlő, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Meggyleves, Rántott halrudacska, Párolt rizsköret, Majonéz 0,05, Ásványvíz	Fokhagyma krémleves, Zsemle, Tárkonyáshús, Céklasaláta, Ásványvíz	Alföldi burgonyaleves, Natúr sertésborda, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Ásványvíz
		Energia: 754,42 Kcal / 3 153,48 KJ	Energia: 765,98 Kcal / 3 201,80 KJ	Energia: 796,07 Kcal / 3 327,57 KJ	Energia: 740,64 Kcal / 3 095,88 KJ	Energia: 406,18 Kcal / 1 697,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,87 g 19,83 g 4,28 g	29,62 g 26,57 g 4,84 g	15,93 g 47,29 g 8,58 g	29,27 g 25,58 g 7,38 g	18,34 g 16,07 g 3,64 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
119,06 g 10,86 g 2,35 g	98,67 g 0,06 g 2,34 g	87,14 g 7,85 g 1,73 g	97,10 g 4,00 g 3,70 g	45,77 g 1,06 g 2,89 g		





Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00464) Óvoda XI 2	Sajtos párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Túrókrém, zöldbúzseres, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér			Házi körözött, Zsemle, Kígyóuborka			Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 246,76 Kcal / 1 031,46 KJ			Energia: 176,39 Kcal / 737,31 KJ			Energia: 230,44 Kcal / 963,24 KJ			Energia: 181,31 Kcal / 757,88 KJ			Energia: 239,68 Kcal / 1 001,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,79 g	11,27 g	3,00 g	7,87 g	3,14 g	1,17 g	8,17 g	9,60 g	2,78 g	8,54 g	2,67 g	1,25 g	8,07 g	10,33 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28,30 g	0,00 g	1,00 g	28,94 g	0,00 g	1,16 g	27,54 g	0,00 g	1,05 g	30,55 g	0,00 g	0,79 g	28,34 g	0,00 g	0,85 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

