

Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00464) Óvoda XI 2	Karamell , Stangli, sajtos	Citromos tea, Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom	Gyümölcs tea, Májkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű , Lilahagyma	Hideg tej, Ízes leveles táska	Citromos tea, Pecsenyészír, Zsemle, teljes kiőrlésű , Jégcsapretek										
		Energia: 389,41 Kcal / 1 627,73 KJ	Energia: 326,49 Kcal / 1 364,73 KJ	Energia: 343,62 Kcal / 1 436,33 KJ	Energia: 512,91 Kcal / 2 143,96 KJ	Energia: 453,26 Kcal / 1 894,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,36 g	4,80 g	1,38 g	6,56 g	5,20 g	0,01 g	8,62 g	5,95 g	2,53 g	11,20 g	5,60 g	3,04 g	5,59 g	19,37 g	7,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,79 g	17,98 g	0,23 g	63,07 g	29,98 g	0,76 g	63,32 g	29,98 g	1,10 g	48,26 g	0,00 g	0,22 g	62,03 g	29,98 g	0,88 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI 2	Csontleves, Levestésztabetét cérnabetét, Sertéspörkölt, Bulgur , Káposztasaláta, Ásványvíz	Tojásleves , Temesvári pulykaragu, Párolt rizsköret , Alma, Ásványvíz	Lencse gulyásleves, Fodros nagykocka , Tehéntúró, Tejföl, Ásványvíz	Árpagyöngy leves , Főtt virslis, Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Puncskocka, Ásványvíz	Brokkolikrémleves tejm, Levesgyöngy, Rántott csirkemell , Párolt zöldség , Narancs, Ásványvíz										
		Energia: 488,26 Kcal / 2 040,93 KJ	Energia: 705,17 Kcal / 2 947,61 KJ	Energia: 674,97 Kcal / 2 821,37 KJ	Energia: 576,58 Kcal / 2 410,10 KJ	Energia: 835,59 Kcal / 3 492,77 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		13,74 g	14,21 g	1,23 g	21,12 g	31,70 g	5,39 g	35,52 g	21,83 g	7,07 g	15,68 g	27,10 g	5,72 g	29,60 g	46,32 g	6,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,63 g	0,00 g	6,27 g	80,81 g	0,00 g	6,27 g	80,12 g	0,00 g	1,34 g	64,96 g	0,06 g	3,67 g	73,87 g	0,73 g	7,20 g		



Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00464) Óvoda XI 2	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka	Padlizsán krém, Burgonyás kenyér	Kockasajt, Kifli	Zöldfűszeres vajkrém, Kukoricás kenyér, Kaliforniai paprika	Gyümölcs joghurt, Kifli										
		Energia: 257,24 Kcal / 1 075,26 KJ	Energia: 230,71 Kcal / 964,37 KJ	Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ	Energia: 211,16 Kcal / 882,65 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,78 g	11,05 g	3,28 g	5,90 g	10,87 g	4,46 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g	5,76 g	8,59 g	4,02 g	7,42 g	3,25 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,37 g	0,00 g	1,11 g	26,98 g	0,36 g	0,21 g	29,40 g	0,00 g	0,46 g	27,45 g	0,00 g	1,00 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

