



### Heti étlap 2020.10.26. - 2020.10.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00464) Óvoda XI 2</b>	Citromos tea, Sajt, lapka, Margarin, Zsemle magos			Hideg tej, Méz, Vaj, Zsemle, teljes kiőrlésű			Gyümölcs tea, Főtt tojás, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Paprika			Kakaó, Margarin, Kalács			Citromos tea, Magyaros szendvicskrém, Félbarna kenyér, Paradicsom		
		Energia: 364,04 Kcal / 1 521,69 KJ			Energia: 364,36 Kcal / 1 523,02 KJ			Energia: 404,12 Kcal / 1 689,22 KJ			Energia: 474,62 Kcal / 1 983,91 KJ			Energia: 326,63 Kcal / 1 365,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,72 g	10,18 g	2,03 g	11,95 g	12,98 g	6,42 g	10,86 g	12,27 g	3,14 g	12,23 g	15,39 g	5,78 g	5,70 g	8,56 g	3,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59,83 g	29,98 g	1,09 g	49,51 g	8,10 g	0,76 g	61,95 g	29,98 g	0,78 g	71,65 g	33,47 g	0,34 g	55,54 g	30,13 g	0,60 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00464) Óvoda XI 2</b>	Sertésraguleves, Piskótakocka, Csokiöntet, Körte, Ásványvíz			Daragaluska leves, Pulykapörkölt, Tökfőzelék, Linzerkarika, Félbarna kenyér, Ásványvíz			Sertésgulyás, Káposztás kocka, Alma, Ásványvíz			Zöldbableves, Húsgombóc pulykából, Paradicsom mártás, Burgonya főtt, Ásványvíz, Banán 1 db			Karfioleves magyaros, Sült csirkecombfilé, Párolt rizs fél, Párolt zöldség fél, Ivólé 50%, Ásványvíz		
		Energia: 707,22 Kcal / 2 956,18 KJ			Energia: 572,85 Kcal / 2 394,51 KJ			Energia: 677,73 Kcal / 2 832,91 KJ			Energia: 682,42 Kcal / 2 852,52 KJ			Energia: 704,39 Kcal / 2 944,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,13 g	26,86 g	5,35 g	21,48 g	22,69 g	2,65 g	23,93 g	20,42 g	4,51 g	18,66 g	12,87 g	2,21 g	34,74 g	18,06 g	3,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,24 g	20,38 g	2,23 g	68,03 g	1,32 g	3,35 g	97,90 g	10,87 g	3,86 g	120,11 g	29,97 g	2,02 g	99,57 g	0,00 g	2,33 g		





### Heti étlap 2020.10.26. - 2020.10.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00464) Óvoda XI 2</b>	Zöldhagymás szendvicsskrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Félbarna kenyér, Jégcsapretek, Szárnyashúskrém	Csirkesonka EF EF, Margarin, Félbarna kenyér	Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma	Sajtos párizsi, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű										
		Energia: 188,16 Kcal / 786,51 KJ	Energia: 207,58 Kcal / 867,68 KJ	Energia: 208,65 Kcal / 872,16 KJ	Energia: 208,33 Kcal / 870,82 KJ	Energia: 255,07 Kcal / 1 066,19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,53 g	5,29 g	0,00 g	8,59 g	7,80 g	2,65 g	8,32 g	8,06 g	2,13 g	8,59 g	6,07 g	2,53 g	7,46 g	11,06 g	3,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,61 g	0,00 g	0,78 g	24,90 g	0,15 g	0,86 g	24,83 g	0,15 g	1,13 g	29,55 g	0,00 g	1,11 g	31,18 g	0,00 g	0,99 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezet

.....  
Vezet dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

