



Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|------------------------|-------------------------------|--|---|---|---|--|
| Tízórai | (00464) Óvoda XI 2 | Gyümölcs tea, Májusi csemege, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű | Hideg tej, Croissant sajtos | Citromos tea, Szendvicssonka, Margarin, Félbarna kenyér | Tejeskávé, Margarin, Olasz felvágott, Zsemle, teljes kiőrlésű, Jégcsapretek | Mézes-citromos tea, Petrezselymes vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka |
| | | Energia: 335,83 Kcal / 1 403,77 KJ | Energia: 347,13 Kcal / 1 451,00 KJ | Energia: 307,64 Kcal / 1 285,94 KJ | Energia: 428,53 Kcal / 1 791,26 KJ | Energia: 337,81 Kcal / 1 412,05 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 9,04 g 16,08 g 5,18 g | 9,05 g 21,40 g 3,04 g | 9,36 g 7,78 g 2,06 g | 13,79 g 14,69 g 5,00 g | 5,89 g 8,53 g 3,87 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 61,03 g 29,98 g 1,40 g | 27,50 g 0,00 g 0,22 g | 55,38 g 30,13 g 1,16 g | 60,25 g 19,98 g 1,74 g | 58,81 g 30,79 g 0,56 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00464) Óvoda XI 2 | Csontleves, Levestésztabetét cérnametélt, Sertés apró, Tökfőzelék cuteém, Pogácsa sajtos, Félbarna kenyér, Ásványvíz | Sertésgulyás, Piskótakocka, Csokiöntet, Alma, Ásványvíz | Gyümölcsleves, Tavasz pulykaragu, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka, Ásványvíz | Sertésraguleves, Spagetti, Reszelt sajt, Tejföl, Alma, Ásványvíz | Korpagaluska leves, Vagdalt szárnyas, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz |
| | | Energia: 637,75 Kcal / 2 665,80 KJ | Energia: 729,10 Kcal / 3 047,64 KJ | Energia: 554,99 Kcal / 2 319,86 KJ | Energia: 692,10 Kcal / 2 892,98 KJ | Energia: 634,33 Kcal / 2 651,50 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 20,49 g 21,25 g 5,21 g | 19,53 g 28,51 g 5,76 g | 20,41 g 16,67 g 3,94 g | 26,94 g 29,64 g 11,08 g | 21,91 g 17,74 g 2,45 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 65,61 g 1,03 g 2,05 g | 94,81 g 21,26 g 2,17 g | 79,55 g 12,29 g 4,29 g | 78,14 g 0,00 g 2,29 g | 95,57 g 24,04 g 3,35 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2020.11.09. - 2020.11.13.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------------|-------------------------------|---|---|---|---------------------------------------|------------------------------------|
| Uzsonna | (00464) Óvoda XI 2 | Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika | Tepertőkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű , Paradicsom | Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Sárgarépa | Vaníliás túrókrém, Félbarna kenyér | Puding csokis, Háztartási keksz |
| | | Energia: 258,49 Kcal / 1 080,49 Kj | Energia: 319,49 Kcal / 1 335,47 Kj | Energia: 221,37 Kcal / 925,33 Kj | Energia: 178,97 Kcal / 748,09 Kj | Energia: 222,58 Kcal / 930,38 Kj |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 10,68 g 12,39 g 3,19 g | 7,80 g 17,08 g 6,67 g | 5,91 g 8,56 g 3,88 g | 7,61 g 2,65 g 1,24 g | 5,96 g 6,26 g 0,40 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 25,13 g 0,15 g 0,84 g | 32,04 g 0,00 g 1,10 g | 29,83 g 0,00 g 0,64 g | 30,33 g 5,54 g 0,61 g | 35,20 g 3,70 g 0,20 g | | |
| | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

