



Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00464) Óvoda XI 2	Zöldtea, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Hideg tej, Zöldhagymás vajkrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sonka glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű , Kígyóuborka	Karamell , Vaníliás croissant	Citromos tea, Pecsényeszsír, Teljes kiőrlésű kenyér , Savanyú káposzta										
		Energia: 269,06 Kcal / 1 124,67 KJ	Energia: 329,87 Kcal / 1 378,86 KJ	Energia: 364,41 Kcal / 1 523,23 KJ	Energia: 314,76 Kcal / 1 315,70 KJ	Energia: 440,67 Kcal / 1 842,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,80 g	11,78 g	3,28 g	12,35 g	14,10 g	6,91 g	8,80 g	9,01 g	1,90 g	7,30 g	9,82 g	3,31 g	5,53 g	19,52 g	7,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,69 g	5,99 g	0,57 g	38,00 g	0,00 g	0,77 g	61,32 g	29,98 g	1,21 g	49,30 g	31,97 g	0,48 g	58,61 g	29,98 g	1,12 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI 2	Magyaros lencseleves, Rántott halrudacska , Burgonyapüré, Céklasaláta, Ásványvíz	Tojásleves , Bakonyi pulykaragu , Párolt rizsköret , Menü süti, Ásványvíz	Kertészleves , Milánói spagetti , Reszelt sajt, Mandarin , Ásványvíz	Zöldborsóleves, Sertésvagdalt, Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Körte, Ásványvíz	Sütőtökrém leves, Piritott tökmag, Debreceni pulykafalatok , Párolt rizsköret , Mongol saláta, Ásványvíz										
		Energia: 715,06 Kcal / 2 988,95 KJ	Energia: 844,27 Kcal / 3 529,05 KJ	Energia: 686,56 Kcal / 2 869,82 KJ	Energia: 610,56 Kcal / 2 552,14 KJ	Energia: 743,49 Kcal / 3 107,79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,47 g	29,00 g	3,38 g	22,95 g	41,46 g	5,02 g	25,92 g	26,57 g	7,95 g	20,51 g	24,90 g	6,01 g	23,02 g	30,27 g	5,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
95,76 g	4,66 g	4,21 g	89,14 g	0,26 g	5,72 g	84,19 g	5,00 g	3,83 g	74,66 g	0,06 g	4,38 g	92,99 g	13,78 g	2,60 g		





Heti étlap 2020.11.16. - 2020.11.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00464) Óvoda XI 2	Hideg tej, Túrós batyu			Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika			Padlizsán krém, Félbarna kenyér			Diákcsemege, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek			Kockasajt, Kifli		
		Energia: 371,77 Kcal / 1 554,00 KJ			Energia: 307,51 Kcal / 1 285,39 KJ			Energia: 225,61 Kcal / 943,05 KJ			Energia: 201,25 Kcal / 841,23 KJ			Energia: 171,60 Kcal / 717,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,40 g	5,60 g	3,04 g	13,62 g	16,41 g	7,39 g	5,75 g	10,47 g	4,51 g	8,07 g	14,03 g	2,59 g	5,60 g	3,15 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,90 g	0,00 g	0,52 g	25,34 g	0,15 g	1,30 g	25,98 g	0,51 g	0,81 g	35,04 g	0,00 g	0,70 g	29,40 g	0,00 g	0,46 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

