



Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00464) Óvoda XI 2	Gyümölcs tea, Csirkesonka EF EF, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Karamell , Margarin, Stangli, sajtos	Citromos tea, Gépsonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Tejeskávé, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek										
		Energia: 335,63 Kcal / 1 402,93 KJ	Energia: 452,95 Kcal / 1 893,33 KJ	Energia: 352,84 Kcal / 1 474,87 KJ	Energia: 422,20 Kcal / 1 764,80 KJ	Energia: 325,80 Kcal / 1 361,84 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,68 g	8,15 g	2,13 g	13,38 g	11,80 g	3,28 g	9,89 g	8,95 g	2,39 g	11,39 g	14,74 g	5,40 g	8,04 g	6,68 g	2,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,72 g	30,13 g	1,13 g	72,83 g	17,98 g	0,33 g	57,62 g	29,98 g	0,86 g	60,90 g	23,48 g	0,32 g	57,86 g	29,98 g	0,66 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI 2	Kolbászos bableves , Gránátos kocka, Csemege uborka, Ásványvíz	Reszelt tésztaleves , Főtt virsli, Félbarna kenyér, Banán 1 db, Ásványvíz, Zöldborsófőzelék	Karalábéleves , Budapest pulykaragu , Bulgur , Mandarin , Ásványvíz	Csontleves, Levestésztabetét cérnametélt, Húsgombóc sertés, Paradicsom mártás, Burgonya főtt fél, Alma, Ásványvíz	Fokhagyma krémleves , Piritott kiskocka, Bácskai rizseshús, Csalamádé, Ásványvíz										
		Energia: 610,99 Kcal / 2 553,94 KJ	Energia: 633,45 Kcal / 2 647,82 KJ	Energia: 625,36 Kcal / 2 614,00 KJ	Energia: 684,01 Kcal / 2 859,16 KJ	Energia: 618,89 Kcal / 2 586,96 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,20 g	13,91 g	2,32 g	20,48 g	19,57 g	5,94 g	28,01 g	18,86 g	2,84 g	18,65 g	21,03 g	5,98 g	18,66 g	23,74 g	6,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
94,48 g	0,22 g	6,26 g	96,44 g	20,04 g	3,13 g	87,50 g	1,32 g	6,12 g	107,00 g	29,97 g	2,18 g	81,96 g	0,53 g	6,95 g		





Heti étlap 2020.11.23. - 2020.11.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00464) Óvoda XI 2	Házi körözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Jégcsapretek	Méz, Margarin, Burgonyás kenyér	Csicseriborsó szendvicskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma	Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli										
		Energia: 209,30 Kcal / 874,87 KJ		Energia: 217,92 Kcal / 910,91 KJ		Energia: 224,36 Kcal / 937,82 KJ		Energia: 216,94 Kcal / 906,81 KJ		Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,55 g	8,50 g	3,87 g	8,74 g	7,80 g	2,60 g	5,11 g	7,90 g	1,90 g	5,98 g	7,94 g	3,58 g	8,39 g	5,50 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,40 g	0,00 g	0,55 g	27,95 g	0,00 g	0,81 g	33,09 g	8,10 g	0,10 g	30,09 g	0,00 g	0,76 g	31,65 g	12,99 g	0,99 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

