



### Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00464) Óvoda XI 2</b>	Hideg tej, Kockasajt , Zsemle, teljes kiőrlésű	Karamell , Briós	Citromos tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Póréhagyma	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Diákcsemege Felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóborka
		Energia: 303,10 Kcal / 1 266,96 KJ	Energia: 287,48 Kcal / 1 201,67 KJ	Energia: 369,58 Kcal / 1 544,84 KJ	Energia: 316,76 Kcal / 1 324,06 KJ	Energia: 408,91 Kcal / 1 709,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		12,78 g 8,78 g 4,04 g	9,22 g 5,77 g 2,70 g	8,43 g 10,57 g 4,36 g	11,35 g 10,35 g 3,53 g	9,88 g 15,20 g 2,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,28 g 0,00 g 1,22 g	49,72 g 23,52 g 0,55 g	59,60 g 29,98 g 0,63 g	44,55 g 5,43 g 0,85 g	57,64 g 29,98 g 1,04 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00464) Óvoda XI 2</b>	Burgonyaleves , Finomfőzelék , Sertéssült, Kiwi, Ásványvíz	Karalábéleves magyaros , Húsgombóc sertéshúsból, Paradicsom mártás, Burgonya főtt fél, Alma, Ásványvíz	Zellerleves , Sajtos csirkeragu, Párolt rizsköret , Körte, Ásványvíz	Húsos zöldborsóleves, Piskótakocka , Csokiöntet, Narancs, Ásványvíz	Fahéjas almaleves , Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya , Csalamádé, Ásványvíz
		Energia: 535,69 Kcal / 2 239,18 KJ	Energia: 621,37 Kcal / 2 597,33 KJ	Energia: 703,41 Kcal / 2 940,25 KJ	Energia: 744,75 Kcal / 3 113,06 KJ	Energia: 1 054,27 Kcal / 4 406,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		22,63 g 17,81 g 3,21 g	16,43 g 17,98 g 4,31 g	29,33 g 24,74 g 7,12 g	21,55 g 28,28 g 5,80 g	28,97 g 54,04 g 7,01 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,71 g 20,42 g 5,86 g	97,06 g 29,97 g 2,83 g	89,60 g 0,00 g 1,67 g	96,21 g 20,38 g 1,66 g	112,04 g 29,97 g 4,46 g		





### Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00464) Óvoda XI 2</b>	Csirkesonka EF EF, Margarin, Kígyóuborka, Félbarna kenyér	Zöldhagymás szendvicskrém , Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér	Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Zsemle magos	Házi csirkemájás, Savanyú káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs joghurt, Kifli										
		Energia: 212,18 Kcal / 886,91 KJ	Energia: 190,51 Kcal / 796,33 KJ	Energia: 242,78 Kcal / 1 014,82 KJ	Energia: 278,47 Kcal / 1 164,00 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
		8,62 g	8,09 g	2,13 g	6,59 g	5,35 g	0,00 g	7,10 g	10,99 g	3,41 g	9,52 g	13,12 g	4,52 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
25,34 g	0,15 g	1,14 g	29,00 g	0,00 g	0,77 g	28,58 g	0,00 g	1,35 g	29,49 g	0,00 g	1,05 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

