













Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00464) Óvoda XI 2	Forralt tej, Túrós batyu	Gyümölcs tea, Csirkesonka EF EF, Vaj, Kukoricás kenyér	Citromos tea, Magyaros vajkrém, Császárszemle	Kakaó, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Tonhalkrém , Félbarna kenyér, Paradicsom
		Energia: 343,20 Kcal / 1 434,58 KJ	Energia: 336,07 Kcal / 1 404,77 KJ	Energia: 312,60 Kcal / 1 306,67 KJ	Energia: 470,02 Kcal / 1 964,68 KJ	Energia: 332,16 Kcal / 1 388,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,20 g 3,00 g 1,63 g	8,33 g 8,06 g 3,71 g	4,64 g 7,71 g 0,00 g	11,90 g 15,24 g 5,70 g	9,02 g 7,79 g 2,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,30 g 0,00 g 0,57 g	57,01 g 29,98 g 1,43 g	56,11 g 29,98 g 0,00 g	71,15 g 33,47 g 0,33 g	55,36 g 30,13 g 0,71 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI 2	Tárkonyos pulykaraguleves, Metélt tészta , Dejószórat, Körte, Ásványvíz	Daragaluska leves , Sertésvagdalt, Paradicsomos káposzta , Alma, Ásványvíz	Sárgabarackkrémleves, Sült csirkecombfilé , Petrezselymes burgonya , Csalamádé, Ásványvíz	Brokkolileves, Mexikói pulykaragu , Bulgur , Alma, Ásványvíz	Kertészleves , Lencsefőzelék , Főtt virsli, Mandarin , Ásványvíz
		Energia: 744,83 Kcal / 3 113,39 KJ	Energia: 574,48 Kcal / 2 401,33 KJ	Energia: 540,55 Kcal / 2 259,50 KJ	Energia: 648,30 Kcal / 2 709,89 KJ	Energia: 615,34 Kcal / 2 572,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,48 g 21,20 g 3,44 g	15,88 g 23,82 g 5,66 g	34,90 g 16,05 g 3,70 g	26,94 g 19,08 g 3,55 g	27,88 g 22,73 g 6,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
115,46 g 20,48 g 2,36 g	76,37 g 19,98 g 2,88 g	62,51 g 6,69 g 1,78 g	93,95 g 0,00 g 5,54 g	68,52 g 4,00 g 1,88 g		
Uzsonna	(00464) Óvoda XI 2	Zöldséges felvágott , Margarin, Burgonyás kenyér, Kígyóuborka	Vaníliás túrókrém, Teljes kiórlésű kifli	Trappista sajt, Margarin, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Padlizsán krém, Zsemle, teljes kiórlésű , Paprika	Gyümölcs joghurt, Kifli
		Energia: 250,57 Kcal / 1 047,38 KJ	Energia: 184,43 Kcal / 770,92 KJ	Energia: 315,07 Kcal / 1 316,99 KJ	Energia: 256,02 Kcal / 1 070,16 KJ	Energia: 219,61 Kcal / 917,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,77 g 12,73 g 1,90 g	8,38 g 4,75 g 2,68 g	13,74 g 16,36 g 7,26 g	6,29 g 10,44 g 4,46 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





Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

	25,50 g	0,00 g	0,11 g	26,83 g	5,39 g	0,51 g	27,96 g	0,00 g	0,47 g	33,71 g	0,36 g	0,75 g	39,70 g	12,99 g	0,49 g
	 			 			 			   			 		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

