



Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00464) Óvoda XI nyár	Hideg tej, Párizsi glutén- és szójamentes, Margarin, Rozsos kenyér	Citromos tea, Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér	Hideg tej, Fonottka	Gyümölcs tea, Pulykasonka , Margarin, Kukoricás kenyér, Kígyóuborka	Tejeskávé, Vaj, Zsemle										
		Energia: 317,04 Kcal / 1 325,23 KJ	Energia: 341,04 Kcal / 1 425,55 KJ	Energia: 244,06 Kcal / 1 020,17 KJ	Energia: 299,45 Kcal / 1 251,70 KJ	Energia: 357,23 Kcal / 1 493,22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,39 g	13,79 g	4,75 g	8,02 g	9,60 g	2,83 g	10,66 g	6,91 g	3,20 g	8,62 g	8,09 g	2,23 g	10,20 g	9,83 g	4,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,88 g	0,00 g	1,35 g	54,48 g	30,13 g	1,12 g	34,94 g	2,80 g	0,24 g	47,54 g	19,99 g	1,54 g	56,96 g	19,98 g	0,70 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI nyár	Bakonyi betyárleves sertéshússal, Darásmetélt , Sárgabaracklekvár, Alma, Ásványvíz	Májgaluska leves , Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya , Menü süti, Ásványvíz	Zöldségkrémleves , Levesgyöngy, Vagdalt sertés, Petrezselymes burgonya , Csemege uborka, Limonádé, Ásványvíz	Csontleves, Cérnametélt , Milánói makaróni, Trappista reszelt sajt, Körte, Ásványvíz	Zöldbableves , Borsos sertéstokány , Bulgur , Káposztasaláta, Limonádé, Ásványvíz										
		Energia: 773,34 Kcal / 3 232,56 KJ	Energia: 529,82 Kcal / 2 214,65 KJ	Energia: 674,71 Kcal / 2 820,29 KJ	Energia: 695,05 Kcal / 2 905,31 KJ	Energia: 689,44 Kcal / 2 881,86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,30 g	23,63 g	5,31 g	19,33 g	21,04 g	2,62 g	18,51 g	26,78 g	6,53 g	25,08 g	23,37 g	7,44 g	23,58 g	27,52 g	6,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,59 g	10,86 g	1,86 g	64,21 g	0,00 g	2,16 g	88,42 g	11,99 g	2,81 g	94,44 g	5,00 g	4,74 g	88,96 g	11,99 g	5,68 g		





Heti étlap 2020.08.10. - 2020.08.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00464) Óvoda XI nyár	Tonhalkrém , Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma			Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Zöldfűszeres vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom			Körözött túró házi, Zsemle, teljes kiőrlésű			Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Lilahagyma		
		Energia: 212,20 Kcal / 887,00 KJ			Energia: 314,32 Kcal / 1 313,86 KJ			Energia: 215,87 Kcal / 902,34 KJ			Energia: 213,28 Kcal / 891,51 KJ			Energia: 208,33 Kcal / 870,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,04 g	6,68 g	2,50 g	13,74 g	16,02 g	7,26 g	5,85 g	8,56 g	3,88 g	12,05 g	3,60 g	1,69 g	8,59 g	6,07 g	2,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29,70 g	0,00 g	0,63 g	28,42 g	0,00 g	1,01 g	28,60 g	0,00 g	0,55 g	32,92 g	0,00 g	1,14 g	29,55 g	0,00 g	1,11 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

