

Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00464) Óvoda XI 2	Citromos tea, Pulykasonka , Margarin, Burgonyás kenyér	Tejeskávé, Croissant sajtos	Gyümölcs tea, Májkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom	Forralt tej, Zöldségkrém, Kukoricás kenyér	Gyümölcs tea, Párizsi glutén- és szója mentes, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 334,85 Kcal / 1 399,67 KJ	Energia: 383,65 Kcal / 1 603,66 KJ	Energia: 324,13 Kcal / 1 354,86 KJ	Energia: 262,14 Kcal / 1 095,75 KJ	Energia: 353,81 Kcal / 1 478,93 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
		8,47 g 8,46 g 2,08 g	7,72 g 18,28 g 1,34 g	8,53 g 6,10 g 2,54 g	11,98 g 7,53 g 3,76 g	7,60 g 11,17 g 3,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,82 g 29,98 g 0,53 g	45,33 g 19,98 g 0,22 g	58,25 g 29,98 g 1,10 g	37,01 g 0,00 g 1,76 g	54,53 g 30,13 g 1,17 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI 2	Sertésgulyás , Tejberizs , Kakaószórat , Alma, Ásványvíz	Lebbencsleves , Pulyka aprópecsenye , Tökfőzelék tejfölös, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Tojásleves , Rántott csirkemell , Petrezselymes burgonya , Káposztasaláta, Ásványvíz	Zöldborsóleves, Milánói spagetti , Reszelt sajt, Körte, Ásványvíz	Zöldségkrémleves , Zsemlekočka, Rizseshús , Csemege uborka, Ásványvíz
		Energia: 694,72 Kcal / 2 903,93 KJ	Energia: 568,95 Kcal / 2 378,21 KJ	Energia: 979,94 Kcal / 4 096,15 KJ	Energia: 769,98 Kcal / 3 218,52 KJ	Energia: 584,07 Kcal / 2 441,41 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
		20,80 g 16,47 g 5,22 g	21,95 g 27,19 g 4,53 g	30,74 g 61,07 g 7,06 g	28,86 g 26,59 g 7,96 g	20,32 g 20,04 g 4,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114,95 g 31,85 g 1,87 g	55,77 g 8,54 g 2,16 g	75,25 g 0,00 g 6,48 g	101,52 g 5,00 g 4,50 g	83,93 g 0,44 g 6,74 g		



Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00464) Óvoda XI 2	Edami sajt, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Paprika			Sült szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma			Csemege paprikás szalámi, Margarin, Zsemle			Kockasajt, sonkás, Teljes kiőrlésű kifli			Kakaós csiga		
		Energia: 332,04 Kcal / 1 387,93 KJ			Energia: 212,34 Kcal / 887,58 KJ			Energia: 298,97 Kcal / 1 249,69 KJ			Energia: 188,71 Kcal / 788,81 KJ			Energia: 257,18 Kcal / 1 075,01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		13,80 g	16,29 g	7,34 g	9,82 g	5,21 g	0,93 g	8,64 g	16,51 g	5,12 g	9,01 g	7,60 g	4,46 g	3,80 g	0,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		32,17 g	0,00 g	1,24 g	31,26 g	0,00 g	1,09 g	28,60 g	0,00 g	1,38 g	20,85 g	0,00 g	1,06 g	30,90 g	0,00 g	0,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

