

Heti étlap 2021.03.29. - 2021.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00464) Óvoda XI 2	Gyümölcs tea, Diákcsemege Felvágott, Margarin, Zsemle, teljes kiőrlésű, Kígyóuborka	Kakaó, Croissant	Citromos tea, Sült húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tejeskávé, Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Kaliforniai paprika
		Energia: 423,10 Kcal / 1 768,56 KJ	Energia: 414,96 Kcal / 1 734,53 KJ	Energia: 351,69 Kcal / 1 470,06 KJ	Energia: 464,60 Kcal / 1 942,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,91 g 15,08 g 2,59 g	10,18 g 12,48 g 1,64 g	9,16 g 8,12 g 2,01 g	19,09 g 18,89 g 8,73 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
61,42 g 29,98 g 1,03 g	63,88 g 31,47 g 0,43 g	59,94 g 29,98 g 1,08 g	53,77 g 20,13 g 1,52 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI 2	Lebbencsleves, Sertéspörkölt, Tökfőzelék tejfölös, Alma, Ásványvíz	Vegyes gyümölcsleves, Kukoricás pulykatokány, Párolt rizsköret, Narancs, Ásványvíz	Bakonyi betyárleves pulykahússal, Gránátos kocka, Csemege uborka, Ásványvíz	Vajgaluska leves, Fűszeres aprópecsenye, Zöldbabfőzelék, Ischler, Ásványvíz
		Energia: 672,43 Kcal / 2 810,76 KJ	Energia: 689,89 Kcal / 2 883,74 KJ	Energia: 633,85 Kcal / 2 649,49 KJ	Energia: 523,42 Kcal / 2 187,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,35 g 34,18 g 7,89 g	21,48 g 14,53 g 3,56 g	28,28 g 16,07 g 3,48 g	8,85 g 26,87 g 3,92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,29 g 4,67 g 4,37 g	115,83 g 11,99 g 4,27 g	93,31 g 0,00 g 6,46 g	72,43 g 1,00 g 2,25 g		



Heti étlap 2021.03.29. - 2021.04.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Uzsonna	(00464) Óvoda XI 2	Mogyorókrém mini, Kifli	Tavaszi felvágott, Vaj, Sárgarépa, Zsemle, teljes kiőrlésű	Puding csokis, Háztartási keksz	Pizzás csiga
		Energia: 190,16 Kcal / 794,87 KJ	Energia: 259,84 Kcal / 1 086,13 KJ	Energia: 305,46 Kcal / 1 276,82 KJ	Energia: 66,32 Kcal / 277,22 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,35 g 3,45 g 0,00 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,54 g 10,36 g 4,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,92 g 7,62 g 0,79 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 2,04 g 3,20 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 34,20 g 4,80 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 33,71 g 0,00 g 1,00 g	Szénhidrát Cukor Só 50,80 g 7,40 g 0,39 g	Szénhidrát Cukor Só 6,88 g 0,00 g 0,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

