



Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|-----------------------|-------------------------------|--|--|---|---|---|
| Tízórai | (00464) Óvoda XI 2 | Hideg tej, Szárnyashúskrém, Teljes kiőrlésű kenyér | Kakaó, Vaj, Molnárika | Citromos tea, Brokkolikrém , Félbarna kenyér | Hideg tej, Kakaós csiga | Gyümölcs tea, Tojáskrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom |
| | | Energia: 334,12 Kcal / 1 396,62 KJ | Energia: 305,29 Kcal / 1 276,11 KJ | Energia: 284,43 Kcal / 1 188,92 KJ | Energia: 377,75 Kcal / 1 579,00 KJ | Energia: 365,09 Kcal / 1 526,08 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 15,18 g 13,37 g 5,64 g | 6,71 g 12,13 g 6,22 g | 5,48 g 4,52 g 1,98 g | 10,60 g 5,60 g 3,04 g | 8,07 g 10,54 g 4,37 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 37,89 g 0,00 g 0,99 g | 73,71 g 33,27 g 0,26 g | 54,35 g 30,13 g 1,10 g | 41,50 g 0,00 g 0,22 g | 58,91 g 29,98 g 0,63 g | | |
| | | | | | | |
| Ebéd | (00464) Óvoda XI 2 | KarfiolkréMLEVES , Piritott kiskocka, Bolognai spagetti , Reszelt sajt, Alma, Ásványvíz | Tavaszi zöldségLEVES , Sertéspörkölt, Burgonya főzelék , Félbarna kenyér, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz | Sertéshúsgaluska LEVES, Parajfőzelék, Főtt tojás, Alma, Ásványvíz | GyümölcsLEVES , Sült csirkemell, Párolt zöldség fél, Bulgur , Túró rudi, Ásványvíz | ZöldségLEVES, Snidlinges- sajtmártásos csirkeapró, Párolt rizsköret , Körte, Ásványvíz |
| | | Energia: 712,13 Kcal / 2 976,70 KJ | Energia: 590,97 Kcal / 2 470,25 KJ | Energia: 433,21 Kcal / 1 810,82 KJ | Energia: 616,80 Kcal / 2 578,22 KJ | Energia: 725,90 Kcal / 3 034,26 KJ |
| | | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv | Fehérje Zsír T.Zsírsv |
| | | 29,02 g 23,28 g 7,08 g | 19,74 g 29,00 g 6,52 g | 17,36 g 19,29 g 5,11 g | 31,96 g 17,93 g 6,12 g | 25,26 g 26,00 g 7,04 g |
| | | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só | Szénhidrát Cukor Só |
| 94,92 g 3,00 g 6,95 g | 60,61 g 4,50 g 5,26 g | 51,40 g 0,00 g 2,47 g | 77,15 g 20,79 g 4,76 g | 101,70 g 0,00 g 4,03 g | | |
| | | | | | | |





Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|-------------------------------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|----------------------------------|---------|----------|
| Uzsonna | (00464) Óvoda XI 2 | Diákcsemege Felvágott, Zsemle, Savanyú káposzta, Margarin | | | Magyaros vajkrém, Korpás zsemle , Paprika | | | Csirkesonka EF EF, Margarin, 70 %-os, Kifli , Kígyóborka | | | Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű , Retek | | | Croissant sajtos | | |
| | | Energia: 293,51 Kcal / 1 226,87 KJ | | | Energia: 213,77 Kcal / 893,56 KJ | | | Energia: 225,78 Kcal / 943,76 KJ | | | Energia: 208,43 Kcal / 871,24 KJ | | | Energia: 226,56 Kcal / 947,02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 9,56 g | 15,08 g | 2,62 g | 5,56 g | 7,84 g | 0,00 g | 8,42 g | 7,94 g | 2,08 g | 7,05 g | 5,21 g | 0,00 g | 2,25 g | 15,80 g | 0,00 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 29,66 g | 0,00 g | 1,23 g | 30,44 g | 0,00 g | 0,75 g | 29,89 g | 0,00 g | 0,54 g | 33,33 g | 0,00 g | 0,86 g | 16,90 g | 0,00 g | 0,00 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

