



Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00464) Óvoda XI 2	Citromos tea, Tejfölös-túrókrém, Zsemle	Kakaó, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Diákcsemege Felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Gyümölcs tea, Csirkesonka EF EF, Félbarna kenyér, Kígyóuborka, Margarin	Citromos tea, Sonka krém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 284,83 Kcal / 1 190,59 KJ	Energia: 439,11 Kcal / 1 835,48 KJ	Energia: 414,50 Kcal / 1 732,61 KJ	Energia: 333,28 Kcal / 1 393,11 KJ	Energia: 318,85 Kcal / 1 332,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,60 g 2,15 g 1,00 g	11,43 g 10,63 g 5,10 g	16,92 g 20,80 g 5,63 g	8,62 g 8,09 g 2,13 g	7,52 g 5,57 g 2,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,29 g 29,98 g 0,58 g	74,31 g 38,07 g 0,79 g	39,93 g 0,00 g 1,27 g	55,33 g 30,13 g 1,14 g	59,08 g 30,05 g 0,78 g		
Ebéd	(00464) Óvoda XI 2	Sertéshúsgaluska leves, Parajmártás, Főtt tojás, Burgonya főtt fél, Müzliszelet, gyümölcsös, Ásványvíz	Zöldborsó krémleves, Piritott kiskocka, Csikós sertéstokány, Tészta köret, Alma, Ásványvíz	Csontleves, Levestésztabetét cérnametélt, Pincepörkölt sertéshússal, Csemege uborka, Ásványvíz	Gyömbéres körteleves, Sült csirkecombfilé, Párolt rizs fél, Párolt zöldség fél, Körte, Ásványvíz	Zöldséges tarhonyaleves, Tökfőzelék tejfölös, Sertéspörkölt, Alma, Ásványvíz
		Energia: 557,14 Kcal / 2 328,85 KJ	Energia: 820,84 Kcal / 3 431,11 KJ	Energia: 514,76 Kcal / 2 151,70 KJ	Energia: 819,16 Kcal / 3 424,09 KJ	Energia: 535,01 Kcal / 2 236,34 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,76 g 21,53 g 5,14 g	26,29 g 34,32 g 6,97 g	18,87 g 23,45 g 6,90 g	40,55 g 23,34 g 4,82 g	17,10 g 27,67 g 7,40 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,00 g 4,00 g 3,44 g	96,65 g 2,38 g 4,60 g	59,64 g 0,44 g 5,19 g	110,45 g 38,43 g 5,37 g	55,73 g 4,32 g 3,82 g		





Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00464) Óvoda XI 2	Soproni felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Paprika			Zöldségkrém, Zsemle, teljes kiőrlésű			Ízes bukta			Zöldhagymás szendvicskrém , Zsemle, teljes kiőrlésű			Croissant sajtos		
		Energia: 269,72 Kcal / 1 127,43 KJ			Energia: 188,35 Kcal / 787,30 KJ			Energia: 392,34 Kcal / 1 639,98 KJ			Energia: 198,82 Kcal / 831,07 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
		8,17 g	13,75 g	4,19 g	5,56 g	4,41 g	1,98 g	4,40 g	0,00 g	0,00 g	6,26 g	5,14 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
28,00 g	0,00 g	0,65 g	31,64 g	0,00 g	1,03 g	37,66 g	0,00 g	0,30 g	31,88 g	0,00 g	0,76 g	16,90 g	0,00 g	0,00 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

