



Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00499) Óvoda IV.	Forralt tej, Mézes mackó pehely	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Csokis tejtital, Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka	Epres tea, Méz, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle										
		Energia: 165,99 Kcal / 693,84 KJ	Energia: 206,71 Kcal / 864,05 KJ	Energia: 241,76 Kcal / 1 010,56 KJ	Energia: 312,02 Kcal / 1 304,24 KJ	Energia: 252,72 Kcal / 1 056,37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,14 g	3,12 g	1,65 g	4,54 g	7,80 g	0,00 g	7,06 g	10,23 g	1,90 g	13,06 g	13,51 g	4,35 g	3,30 g	7,36 g	1,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,60 g	0,00 g	0,73 g	29,65 g	7,00 g	0,53 g	29,95 g	7,00 g	0,83 g	34,55 g	4,00 g	1,22 g	43,41 g	23,20 g	0,75 g		
Ebéd	(00499) Óvoda IV.	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Szárazbabfőzelék, Félbarna kenyér, Citromos rolád	Zellerkrémleves, Kölesgolyó, Csikós tokány, Tarhonya köret	Meggyleves, Rántott csirkemell/6dkg, Petrezselymes burgonya, Cékla	Csirkebecsináltleves, Piskótakocka, Csokiöntet	Tojásleves, Sertéssült falatok (5dkg), Burgonya főzelék, Félbarna kenyér, Körte										
		Energia: 725,05 Kcal / 3 030,71 KJ	Energia: 491,25 Kcal / 2 053,43 KJ	Energia: 609,96 Kcal / 2 549,63 KJ	Energia: 447,32 Kcal / 1 869,80 KJ	Energia: 574,13 Kcal / 2 399,86 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,76 g	32,71 g	9,92 g	13,73 g	19,58 g	3,67 g	26,69 g	14,49 g	2,65 g	18,80 g	15,89 g	1,72 g	25,05 g	20,49 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,63 g	5,29 g	2,78 g	64,21 g	0,35 g	1,97 g	91,24 g	9,99 g	1,42 g	55,31 g	8,49 g	2,01 g	71,51 g	0,00 g	4,22 g		





Heti étlap 2020.03.16. - 2020.03.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00499) Óvoda IV.	Zala felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Hideg tej, Házi csirkemájaskrém, kifli, szezámos, Jégcsapretek	Zöldhagymás szendvicsskrém, Zsemle, korpás, Jégcsapretek	Alma, Olaszos szardíniakrém 0,02, Teljes kiőrlésű zsemle	Trappista sajt, Margarin, Szezámagos zsemle, Paprika										
		Energia: 196,32 Kcal / 820,62 KJ	Energia: 425,83 Kcal / 1 779,97 KJ	Energia: 191,20 Kcal / 799,22 KJ	Energia: 212,47 Kcal / 888,12 KJ	Energia: 333,52 Kcal / 1 394,11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,52 g	9,50 g	2,79 g	19,88 g	19,43 g	8,42 g	6,62 g	5,48 g	0,07 g	8,23 g	6,57 g	1,21 g	14,77 g	18,79 g	7,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,50 g	0,00 g	1,17 g	41,44 g	0,00 g	1,48 g	30,74 g	0,00 g	0,88 g	29,99 g	0,00 g	0,79 g	26,92 g	0,00 g	1,21 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

