



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00499) Óvoda IV.	Citromos tea, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Zala felvágott, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Margarin, Méz, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Vajkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 238,57 Kcal / 997,22 KJ	Energia: 206,22 Kcal / 862,00 KJ	Energia: 332,63 Kcal / 1 390,39 KJ	Energia: 269,20 Kcal / 1 125,26 KJ	Energia: 225,29 Kcal / 941,71 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,66 g 9,20 g 1,90 g	8,48 g 2,50 g 1,07 g	13,79 g 12,50 g 5,89 g	4,02 g 7,40 g 1,90 g	4,90 g 8,49 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,71 g 9,00 g 1,13 g	37,02 g 9,00 g 0,77 g	41,32 g 8,99 g 1,22 g	46,17 g 25,20 g 0,78 g	31,91 g 9,00 g 0,53 g		
Ebéd	(00499) Óvoda IV.	Zellerleves, Zöldborsós sertésragu, Párolt rizsköret	Hagymakrém leves, Kölesgolyó, Fokhagymás pulykaapró 8 dkg, Magyaros tört burgonya, Káposzta saláta	Zöldséges tarhonyaleves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék, Alma, Félbarna kenyér	Bakonyi pulykabetyárleves 4 dkg, Metélt tészta, Dejószórat, Félbarna kenyér	Rizsleves, Csirkepörkölt, Tökfőzelék, Korpás kenyér
		Energia: 586,49 Kcal / 2 451,53 KJ	Energia: 423,19 Kcal / 1 768,93 KJ	Energia: 654,44 Kcal / 2 735,56 KJ	Energia: 626,02 Kcal / 2 616,76 KJ	Energia: 429,16 Kcal / 1 793,89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,54 g 21,16 g 4,36 g	10,02 g 11,32 g 2,26 g	26,00 g 27,68 g 7,41 g	21,06 g 17,08 g 2,37 g	24,27 g 13,48 g 2,47 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80,70 g 0,00 g 3,68 g	68,78 g 4,00 g 5,46 g	76,22 g 3,22 g 5,54 g	96,99 g 10,99 g 2,63 g	52,61 g 2,35 g 4,91 g		





Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00499) Óvoda IV.	Edami sajt, Margarin, Újhagyma, Félbarna kenyér			Csirkemell sonka, Vaj, Kígyóuborka, Kifli			Vajkrém, Kifli			Sárgarépas sajtkrém, Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom			Túrós táska		
		Energia: 291,73 Kcal / 1 219,43 KJ			Energia: 229,67 Kcal / 960,02 KJ			Energia: 212,56 Kcal / 888,50 KJ			Energia: 170,47 Kcal / 712,56 KJ			Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,82 g	16,25 g	7,34 g	9,47 g	7,66 g	3,49 g	5,20 g	8,35 g	3,87 g	4,51 g	7,35 g	4,13 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,60 g	0,00 g	1,40 g	30,44 g	0,00 g	0,53 g	28,90 g	0,00 g	0,30 g	21,88 g	0,00 g	0,76 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

