



Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00499) Óvoda IV.	Gyümölcs tea, Marhapárizsi, Margarin, Burgonyás kenyér	Tejeskávé, Margarin, Kuglóf	Citromos tea, Főtt virsli, Mustár, Félbarna kenyér	Hideg tej, Sajtos Croissant	Gyümölcs tea, Vaníliás túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 240,66 Kcal / 1 005,96 Kj	Energia: 333,33 Kcal / 1 393,32 Kj	Energia: 301,62 Kcal / 1 260,77 Kj	Energia: 357,57 Kcal / 1 494,64 Kj	Energia: 179,91 Kcal / 752,02 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,44 g 11,04 g 3,28 g	10,65 g 13,47 g 5,19 g	11,94 g 12,68 g 4,21 g	16,20 g 20,05 g 3,04 g	6,53 g 1,51 g 0,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,93 g 9,00 g 1,04 g	42,44 g 12,99 g 0,39 g	34,44 g 9,00 g 1,89 g	30,55 g 0,00 g 0,49 g	34,68 g 12,50 g 0,55 g		
Ebéd	(00499) Óvoda IV.	Legényfogó leves (5dkg), Metélt tészta, Dejószórat, Nektarin, Félbarna kenyér	Karfiolleves, Szárnyas vagdalt4dkg, Burgonya főzelék, Félbarna kenyér	Almaleves, Sült csirkecomb 6 dkg, Rizibizi	Vajgaluska leves, Sertés pörkölt 5 dkg, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér	Francia hagymaleves, Pásztor tarhonya 8 dkg, Uborkasaláta
		Energia: 727,76 Kcal / 3 042,04 Kj	Energia: 620,62 Kcal / 2 594,19 Kj	Energia: 479,00 Kcal / 2 002,22 Kj	Energia: 405,60 Kcal / 1 695,41 Kj	Energia: 698,58 Kcal / 2 920,06 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,55 g 16,24 g 1,90 g	12,83 g 34,48 g 4,72 g	19,73 g 12,34 g 2,77 g	20,59 g 13,45 g 3,58 g	21,49 g 28,18 g 7,71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
121,51 g 10,99 g 2,72 g	64,21 g 0,00 g 4,49 g	72,34 g 12,49 g 2,12 g	44,61 g 0,18 g 3,50 g	88,60 g 7,31 g 6,11 g		



