



Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00499) Óvoda IV.	Vadmálna tea, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika			Citromos tea, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom			Forralt tej, Kukoricapehely (corn flakes)			Barackos tea, Edami sajt Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka		
		Energia: 265,73 Kcal / 1 110,75 KJ			Energia: 172,77 Kcal / 722,18 KJ			Energia: 237,85 Kcal / 994,21 KJ			Energia: 166,35 Kcal / 695,34 KJ			Energia: 315,23 Kcal / 1 317,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,58 g	12,26 g	3,14 g	5,14 g	3,22 g	1,00 g	6,23 g	10,34 g	3,00 g	7,98 g	3,30 g	2,51 g	12,50 g	16,23 g	7,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28,81 g	7,00 g	0,92 g	29,85 g	7,00 g	1,00 g	29,52 g	7,00 g	1,00 g	26,48 g	0,00 g	0,27 g	29,27 g	7,00 g	1,23 g
Ebéd	(00499) Óvoda IV.	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt			Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér			Legényfogó leves (5dkg), Tejbedara , Kakaószórat, Félbarna kenyér, Kiwi			Tavaszi zöldségleves, Székelykáposzta, Joghurtos-tejföl, Félbarna kenyér, Alma			Fahéjas szilvaleves, Rántott csirkemell/6dkg, Kukoricás rizs		
		Energia: 716,61 Kcal / 2 995,43 KJ			Energia: 614,31 Kcal / 2 567,82 KJ			Energia: 663,43 Kcal / 2 773,14 KJ			Energia: 578,00 Kcal / 2 416,04 KJ			Energia: 718,13 Kcal / 3 001,78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		31,60 g	22,88 g	7,86 g	25,96 g	26,75 g	6,93 g	32,31 g	18,54 g	5,47 g	24,37 g	30,17 g	8,82 g	27,53 g	20,59 g	3,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		94,16 g	2,00 g	1,99 g	68,81 g	3,00 g	5,33 g	90,15 g	18,68 g	2,18 g	50,99 g	0,35 g	4,50 g	104,39 g	8,49 g	2,15 g





Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00499) Óvoda IV.	Joghurt, gyümölcsös 100g, Rozsos kifli	Pritaminos szendvicskrém , Zsemle	Körözött , Zsemle, korpás, Paprika	Méz, Vaj, Teljes kiörlésű zsemle	Gépsonka, Margarin, Kifli, Jégcsapretek										
		Energia: 256,72 Kcal / 1 073,09 KJ	Energia: 221,94 Kcal / 927,71 KJ	Energia: 158,08 Kcal / 660,77 KJ	Energia: 223,97 Kcal / 936,19 KJ	Energia: 232,93 Kcal / 973,65 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,50 g	5,20 g	1,50 g	5,96 g	8,62 g	3,87 g	7,17 g	1,59 g	0,51 g	3,31 g	7,36 g	3,38 g	9,36 g	8,78 g	2,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		40,10 g	6,50 g	0,78 g	32,15 g	0,00 g	1,68 g	30,46 g	0,00 g	1,16 g	36,39 g	16,20 g	0,65 g	28,84 g	0,00 g	0,61 g
 		 		 		 		  								

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
osztályvezet Vezet

.....
dietetikus Gazdaságvezet