



Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

|                       |                        | hétfő   | kedd   | szerda  | csütörtök  | péntek   |
|-----------------------|------------------------|---|--|---|--|--|
| Tízórai               | (00499) Óvoda IV.      | Citromos tea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér | Tejeskávé, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle                                      | Epres tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér     | Kakaó, Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka                           | Citromos tea, Zöldbúszeres sajtkrém , Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek     |
|                       |                        | Energia: 241,12 Kcal / 1 007,88 Kj                              | Energia: 352,99 Kcal / 1 475,50 Kj   | Energia: 224,96 Kcal / 940,33 Kj                                  | Energia: 271,74 Kcal / 1 135,87 Kj   | Energia: 194,59 Kcal / 813,39 Kj   |
|                       |                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|                       |                        | 7,00 g 10,51 g 2,71 g   | 9,93 g 10,36 g 5,01 g  | 8,50 g 7,68 g 2,01 g  | 12,67 g 7,31 g 3,27 g  | 9,08 g 4,23 g 2,10 g   |
|                       |                        | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |
| 29,19 g 7,00 g 0,83 g | 55,58 g 25,19 g 0,92 g | 30,05 g 7,00 g 0,85 g   | 38,36 g 5,00 g 1,27 g  | 29,78 g 7,00 g 1,42 g   |  |  |
|                       |                        |   |  |   |  |  |
| Ebéd                  | (00499) Óvoda IV.      | Kertészleves, Pincepörkölt (7dkg), Cékla, Félbarna kenyér       | Magyaros zellerleves , Sertéssült (9dkg), Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér | Sütőtökrém leves, Kölesgolyó, Parajos halas penne 6 dkg, Mandarin | Magyaros karfiolleves , Szárnyas vagdalt4dkg, Burgonya főzelék , Félbarna kenyér | Bakonyi betyárleves 4 dkg, Piskótakocka , Vanília öntet, Félbarna kenyér, Alma |
|                       |                        | Energia: 550,90 Kcal / 2 302,76 Kj                              | Energia: 550,35 Kcal / 2 300,46 Kj   | Energia: 552,09 Kcal / 2 307,74 Kj                                | Energia: 643,25 Kcal / 2 688,79 Kj   | Energia: 562,13 Kcal / 2 349,70 Kj   |
|                       |                        | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv   | Fehérje Zsír T.Zsírsv  | Fehérje Zsír T.Zsírsv  |
|                       |                        | 20,72 g 24,35 g 6,57 g  | 30,76 g 19,20 g 3,83 g   | 22,58 g 11,32 g 1,95 g  | 13,73 g 34,62 g 4,71 g   | 13,16 g 20,36 g 3,38 g   |
|                       |                        | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só   | Szénhidrát Cukor Só  | Szénhidrát Cukor Só  |
| 60,81 g 0,44 g 2,92 g | 62,02 g 9,99 g 4,66 g  | 88,59 g 3,01 g 0,61 g   | 68,53 g 0,00 g 4,05 g  | 78,64 g 8,49 g 2,81 g   |  |  |
|                       |                        |   |  |   |  |  |





### Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

|                       |                          | hétfő                                     | kedd                                     | szerda                           | csütörtök                           | péntek                             |
|-----------------------|--------------------------|---|--|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Uzsonna</b>        | <b>(00499) Óvoda IV.</b> | Trappista sajt, Vaj, Zsemle, Jégcsapretek | Szardíniakrém, Kifli, korpás, Lilahagyma | Szárnyashúskrém, Paprika, Zsemle | Petrezselymes szendvicskrém, Zsemle | Túrós táska                        |
|                       |                          | Energia: 323,01 Kcal / 1 350,18 KJ        | Energia: 263,07 Kcal / 1 099,63 KJ       | Energia: 158,63 Kcal / 663,07 KJ | Energia: 223,83 Kcal / 935,61 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              |
|                       |                          | 13,98 g 16,05 g 8,74 g                    | 11,05 g 7,28 g 1,21 g                    | 5,66 g 1,67 g 0,30 g             | 6,00 g 8,66 g 3,87 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                |
| 32,55 g 0,00 g 1,08 g | 38,04 g 0,00 g 1,00 g    | 32,33 g 0,00 g 1,72 g                     | 32,48 g 0,00 g 1,19 g                    | 41,30 g 5,00 g 0,30 g            |                                     |                                    |
|                       |                          |   |  |                                  |                                     |                                    |

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 .....  
 .....  
 dietetikus

