



Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00499) Óvoda IV.	Gyümölcs tea, Magyaros túrókrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Forralt tej, Margarin, Kalács	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Házi csirkemájaskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Barackos tea, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 182,28 Kcal / 761,93 Kj	Energia: 316,80 Kcal / 1 324,22 Kj	Energia: 223,49 Kcal / 934,19 Kj	Energia: 316,57 Kcal / 1 323,26 Kj	Energia: 272,42 Kcal / 1 138,72 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,76 g 3,00 g 1,16 g	11,34 g 14,21 g 5,26 g	5,34 g 8,14 g 4,59 g	12,62 g 13,92 g 5,38 g	4,15 g 7,40 g 3,38 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,69 g 9,00 g 1,15 g	35,98 g 2,80 g 0,58 g	31,81 g 9,00 g 0,65 g	33,77 g 9,00 g 1,09 g	46,84 g 25,20 g 0,53 g		
Ebéd	(00499) Óvoda IV.	Húsgaluska leves , Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Túró rudi	Zöldborsóleves, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Zellerkrémleves , Levesgyöngy, Sült csirkecomb 6 dkg, Kukoricás rizs	Csontleves , Cérnametölt , Székelykáposzta, Félbarna kenyér, Joghurtos tejföl	Gulyásleves marha 5 dkg, Ízes bukta , Félbarna kenyér, Alma
		Energia: 569,24 Kcal / 2 379,42 Kj	Energia: 695,81 Kcal / 2 908,49 Kj	Energia: 615,74 Kcal / 2 573,79 Kj	Energia: 519,27 Kcal / 2 170,55 Kj	Energia: 709,71 Kcal / 2 966,59 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23,01 g 27,58 g 8,96 g	31,84 g 22,24 g 6,31 g	24,15 g 21,11 g 3,68 g	20,25 g 28,34 g 9,05 g	21,68 g 31,71 g 3,22 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,25 g 8,50 g 1,56 g	90,95 g 4,00 g 1,71 g	80,91 g 0,00 g 2,62 g	45,34 g 0,35 g 4,77 g	80,19 g 0,44 g 1,96 g		





### Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00499) Óvoda IV.</b>	Sonka felvágott, Margarin, Zsemle			Sajt, lapka, Margarin, Újhagyma, Teljes kiőrlésű zsemle			Diákcsemege, Margarin, Szezámagos zsemle			Vaníliás túrókrém, Zsemle			Kockasajt, Kifli, Paprika		
		Energia: 240,12 Kcal / 1 003,70 KJ			Energia: 210,99 Kcal / 881,94 KJ			Energia: 306,50 Kcal / 1 281,17 KJ			Energia: 181,46 Kcal / 758,50 KJ			Energia: 175,52 Kcal / 733,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,02 g	9,40 g	1,90 g	6,76 g	10,22 g	1,90 g	9,72 g	18,50 g	5,19 g	7,89 g	1,71 g	0,60 g	5,84 g	3,21 g	1,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,70 g	0,00 g	1,29 g	23,69 g	0,00 g	0,97 g	25,90 g	0,00 g	0,85 g	35,67 g	3,50 g	0,71 g	30,00 g	0,00 g	0,76 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
 Élelmezési osztályvezet                      Vezet                      Gazdaságvezet  
 dietetikus

