

Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00499) Óvoda IV.	Mézes tea, Sertéspárizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Gyümölcs tea, Sonka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóuborka	Kakaó, Margarin, kifli, szezámos	Gyümölcs tea, Házi húskrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Lilahagyma
		Energia: 284,81 Kcal / 1 190,51 KJ	Energia: 229,25 Kcal / 958,27 KJ	Energia: 327,86 Kcal / 1 370,45 KJ	Energia: 166,67 Kcal / 696,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,74 g 11,24 g 3,02 g	7,02 g 9,18 g 1,90 g	12,25 g 11,44 g 4,17 g	4,34 g 1,89 g 0,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,83 g 16,20 g 0,85 g	29,61 g 9,00 g 1,26 g	44,06 g 5,00 g 1,04 g	32,71 g 9,00 g 0,83 g		
Ebéd	(00499) Óvoda IV.	Karfiollevés, Sertés pörkölt (5dkg), Párolt rizsköret, Vegyes vágott savanyúság	Csirkeraguleves 5 dkg, Tejbedara, Fahéjas szórát, Alma	Fokhagymakrém leves, Kölesgolyó, Pusztapörkölt, Cékla	Alföldi leves, Sertéssült 6 dkg, Zöldbabfőzelék, Félbarna kenyér, Pite, almás
		Energia: 560,02 Kcal / 2 340,88 KJ	Energia: 362,11 Kcal / 1 513,62 KJ	Energia: 575,18 Kcal / 2 404,25 KJ	Energia: 632,50 Kcal / 2 643,85 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,76 g 17,17 g 2,89 g	10,23 g 6,01 g 1,47 g	22,59 g 27,47 g 8,94 g	30,26 g 23,66 g 5,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
79,11 g 0,18 g 3,63 g	66,83 g 20,18 g 2,14 g	57,68 g 0,66 g 1,41 g	72,07 g 3,22 g 4,52 g		
Uzsonna	(00499) Óvoda IV.	Méz, Margarin, Félbarna kenyér	Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér	Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Körözött, Zsemle
		Energia: 232,42 Kcal / 971,52 KJ	Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ	Energia: 215,36 Kcal / 900,20 KJ	Energia: 164,12 Kcal / 686,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,02 g 7,40 g 1,90 g	9,34 g 12,20 g 3,14 g	7,26 g 10,25 g 1,90 g	7,25 g 1,46 g 0,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,16 g 16,20 g 0,78 g	21,20 g 0,00 g 0,92 g	23,28 g 0,00 g 0,84 g	32,56 g 0,00 g 1,22 g		





### Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00499) Óvoda IV.</b>				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....  
Élelmezési

osztályvezet

.....  
Vezet

.....  
Gazdaságvezet  
dietaikus

