



Heti étlap 2020.05.25. - 2020.05.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00499) Óvoda IV.	Meggyes tea 0,2, Körözött 0,02, Félbarna kenyér szelet. Ana	Forralt tej 0,2, Tavaszi felvágott, Margarin PURELAND, 20 %-os, Paradicsom, Félbarna kenyér szelet. Ana	Citromos tea 0,2, Sajt, lapka, Margarin PURELAND, 20 %-os, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana, Paprika	Meggyes tea 0,2, Tojáskrém 0,02, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana	Citromos tea 0,2, Zöldfűszeres sajtkrém 0,02, Paprika, Teljes kiőrl. kenyér szel. ana
		Energia: 151,32 Kcal / 632,52 KJ	Energia: 301,17 Kcal / 1 258,89 KJ	Energia: 234,98 Kcal / 982,22 KJ	Energia: 180,77 Kcal / 755,62 KJ	Energia: 184,90 Kcal / 772,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,77 g 1,26 g 0,44 g	12,86 g 13,37 g 4,64 g	7,37 g 10,32 g 1,90 g	6,00 g 3,77 g 0,57 g	9,15 g 4,30 g 2,10 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
28,89 g 7,00 g 1,21 g	32,43 g 0,00 g 1,42 g	27,81 g 4,00 g 0,83 g	30,37 g 7,00 g 0,69 g	27,20 g 4,00 g 1,39 g		
Ebéd	(00499) Óvoda IV.	Sült virsli 1db, Fejtett babfőzelék 0,25	Kukoricás csirkeragu 0,12, Párolt bulgur 0,2	Csemege sertéskaraj 1 db, Vadas mártás 0,1, Spagetti 0,2, Alma 1 db	Húsgombóc 1db, Paradicsom mártás 0,2, Főtt burgonya 0,1	Bácskai rizseshús 0,25, Mongol saláta
		Energia: 370,50 Kcal / 1 548,69 KJ	Energia: 396,01 Kcal / 1 655,32 KJ	Energia: 572,28 Kcal / 2 392,13 KJ	Energia: 289,77 Kcal / 1 211,24 KJ	Energia: 346,54 Kcal / 1 448,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,89 g 21,17 g 6,58 g	33,33 g 6,41 g 0,76 g	31,88 g 18,88 g 4,64 g	6,30 g 6,29 g 0,69 g	7,40 g 5,99 g 0,64 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
27,97 g 3,00 g 1,89 g	53,68 g 0,00 g 1,28 g	67,98 g 2,00 g 3,18 g	51,07 g 9,99 g 1,12 g	65,20 g 4,25 g 1,01 g		
Uzsonna	(00499) Óvoda IV.	Kockasajt, Nevető tehén, Paprika, Kifli rozsos ana	Vaníliás túrókrém 0,02, Teljes kiőrlésű zsemle	Halkrém 0,02, Kifli ana	Pulykasonka, Margarin PURELAND, 20 %-os, Kígyóuborka, Félbarna kenyér szelet. Ana	Túrós táska ana
		Energia: 192,60 Kcal / 805,07 KJ	Energia: 131,46 Kcal / 549,50 KJ	Energia: 210,75 Kcal / 880,94 KJ	Energia: 219,48 Kcal / 917,43 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





Heti étlap 2020.05.25. - 2020.05.29.

	5,96 g	5,09 g	1,00 g	5,69 g	1,47 g	0,60 g	7,56 g	7,29 g	1,45 g	6,69 g	11,63 g	1,90 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
	30,90 g	0,00 g	0,99 g	24,23 g	3,50 g	0,67 g	28,51 g	0,00 g	0,96 g	21,39 g	0,00 g	1,29 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

.....
Vezet
osztályvezet

.....
Gazdaságvezet
dietetikus

