



Heti étlap 2020.06.01. - 2020.06.07.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00499) Óvoda IV.	Forralt tej 0,2, Margarin PURELAND, 20 %- os, Diákcsemege, Zsemle ana	Citromos tea 0,2, Kockasajt, Nevető tehén, Kifli ana	Kakaó 0,2, Margarin PURELAND, 20 %- os, Párizsi sajtos, Zsemle ana, Paprika	Gyümölcs tea 0,2, Margarin PURELAND, 20 %- os, Sajt, lapka, Zsemle ana
		Energia: 389,00 Kcal / 1 626,02 KJ	Energia: 188,67 Kcal / 788,64 KJ	Energia: 414,17 Kcal / 1 731,23 KJ	Energia: 280,09 Kcal / 1 170,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 15,52 g 18,80 g 6,68 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 5,61 g 3,16 g 1,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 14,06 g 14,34 g 4,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,42 g 10,43 g 1,90 g
		Szénhidrát Cukor Só 41,70 g 0,00 g 1,06 g	Szénhidrát Cukor Só 33,52 g 4,00 g 0,76 g	Szénhidrát Cukor Só 59,44 g 17,98 g 1,37 g	Szénhidrát Cukor Só 39,95 g 7,00 g 0,99 g
Ebéd	(00499) Óvoda IV.	Zellerleves 0,25, Budapest sertésragu 0,12, Petrezselymes burgonya 0,20*	Lebbencses burgonyaleves 0,25, Csirke pörkölt 0,1, Zöldborsófőzelék 0,25	Sertésraguleves 0,25*, Metélt tészta 0,2, Dejószórat 0,03, Alma 1 db	Húsleves 0,25*, Cérnametélt 0,01, Székelykáposzta 0,25, Joghurtos tejföl 0,02
		Energia: 548,34 Kcal / 2 292,06 KJ	Energia: 411,86 Kcal / 1 721,57 KJ	Energia: 742,76 Kcal / 3 104,74 KJ	Energia: 444,38 Kcal / 1 857,51 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 23,76 g 22,48 g 6,22 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,75 g 15,94 g 2,79 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 27,12 g 29,63 g 5,66 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,09 g 26,53 g 7,20 g
		Szénhidrát Cukor Só 61,26 g 0,88 g 3,60 g	Szénhidrát Cukor Só 39,94 g 5,79 g 5,25 g	Szénhidrát Cukor Só 91,84 g 10,99 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 31,46 g 0,35 g 5,35 g





Heti étlap 2020.06.01. - 2020.06.07.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(00499) Óvoda IV.	Pizzás csiga ana	Túrós táska ana	Croissan Sajtos Ana	Joghurt, gyümölcsös 100g, Kifli teljes kiőrlésű								
		Energia: 199,50 Kcal / 833,91 KJ		Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ		Energia: 237,00 Kcal / 990,66 KJ		Energia: 241,60 Kcal / 1 009,89 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav			
		7,35 g	11,85 g	0,00 g	8,60 g	4,80 g	0,00 g	9,40 g	14,45 g	0,00 g	7,50 g	3,35 g	1,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		18,40 g	0,00 g	0,00 g	41,30 g	5,00 g	0,30 g	19,95 g	0,00 g	0,27 g	39,50 g	6,50 g	0,79 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus

