



Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Óvodás X.	Citromos tea, Zöldhagymás vajkrém , Burgonyás kenyér	Kakaó, Kalács	Gyümölcs tea, Tojáskrém , Paprika, Kukoricás kenyér	Forralt tej, Margarin, Szezámagos zsemle	Citromos tea, Zala felvágott , Margarin, Félbarna kenyér, Jégcsapretek
		Energia: 325,16 Kcal / 1 359,17 KJ	Energia: 406,48 Kcal / 1 699,09 KJ	Energia: 311,50 Kcal / 1 302,07 KJ	Energia: 310,04 Kcal / 1 295,97 KJ	Energia: 344,84 Kcal / 1 441,43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,55 g 8,90 g 3,87 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 11,88 g 8,24 g 3,80 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,86 g 5,84 g 2,39 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,82 g 13,30 g 3,67 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,32 g 9,63 g 2,83 g
		Szénhidrát Cukor Só 55,34 g 29,98 g 0,00 g	Szénhidrát Cukor Só 71,11 g 33,47 g 0,23 g	Szénhidrát Cukor Só 57,37 g 29,98 g 1,55 g	Szénhidrát Cukor Só 35,84 g 0,00 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 55,03 g 30,13 g 1,14 g
Ebéd	(00481) Óvodás X.	Zöldborsóleves , Vadas sertéstokány , Spagetti	Brokkolikrémleves , Levesgyöngy, Budapest csirkeragu , Burgonya főtt	Zöldséges tarhonyaleves , Vagdalt szárnyas, Zöldbabfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsom leves betűtésztaival, Sajtos- sonkás pulykaapró, Párolt rizsköret, Narancs	Sertésraguleves, Tejbedara , Kakaószórat , Félbarna kenyér
		Energia: 649,98 Kcal / 2 716,92 KJ	Energia: 578,38 Kcal / 2 417,63 KJ	Energia: 572,21 Kcal / 2 391,84 KJ	Energia: 794,06 Kcal / 3 319,17 KJ	Energia: 687,93 Kcal / 2 875,55 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,18 g 28,63 g 7,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 30,04 g 17,51 g 2,82 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,24 g 23,23 g 4,08 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 25,95 g 22,17 g 4,63 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 24,26 g 15,37 g 5,22 g
		Szénhidrát Cukor Só 72,77 g 4,50 g 3,27 g	Szénhidrát Cukor Só 68,69 g 1,32 g 2,47 g	Szénhidrát Cukor Só 66,74 g 4,88 g 3,19 g	Szénhidrát Cukor Só 119,81 g 19,98 g 4,43 g	Szénhidrát Cukor Só 113,38 g 48,71 g 1,25 g





Heti étlap 2020.03.09. - 2020.03.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Óvodás X.	Kockasajt , Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka			Pulyka felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Újhagyma			Edami sajt, Margarin, Félbarna kenyér			Méz, Vaj, Rozsos kenyér			Gyümölcs joghurt, Teljes kiőrlésű kifli		
		Energia: 171,28 Kcal / 715,95 KJ			Energia: 256,08 Kcal / 1 070,41 KJ			Energia: 301,63 Kcal / 1 260,81 KJ			Energia: 224,32 Kcal / 937,66 KJ			Energia: 211,47 Kcal / 883,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsvav
		6,20 g	3,33 g	1,00 g	8,11 g	11,73 g	1,90 g	13,26 g	16,32 g	7,39 g	4,12 g	7,45 g	3,38 g	8,39 g	5,50 g	4,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,33 g	0,00 g	1,02 g	29,23 g	0,00 g	1,17 g	24,44 g	0,15 g	1,30 g	34,93 g	8,10 g	0,55 g	31,65 g	12,99 g	0,99 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk
Jó étvágyat kívánunk!

.....
Élelmezési osztályvezet

.....
Vezet dietetikus

.....
Gazdaságvezet

