

Heti étlap 2020.05.25. - 2020.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Meggyes tea, Körözött , Félbarna kenyér	Forralt tej, Tavasz felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Citromos tea, Sajt, lapka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Meggyes tea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyer	Citromos tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 151,32 Kcal / 632,52 KJ	Energia: 305,48 Kcal / 1 276,91 KJ	Energia: 247,64 Kcal / 1 035,14 KJ	Energia: 180,77 Kcal / 755,62 KJ	Energia: 219,09 Kcal / 915,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,77 g 1,26 g 0,44 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,03 g 13,38 g 4,64 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,42 g 10,32 g 1,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 6,00 g 3,77 g 0,57 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 5,56 g 8,24 g 4,59 g
		Szénhidrát Cukor Só 28,89 g 7,00 g 1,21 g	Szénhidrát Cukor Só 33,31 g 0,00 g 1,27 g	Szénhidrát Cukor Só 30,85 g 7,00 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 30,37 g 7,00 g 0,69 g	Szénhidrát Cukor Só 30,37 g 7,00 g 0,65 g
Ebéd	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Vajgaluska leves, Sült virsli 6dkg, Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Karottakrémleves, Kenyérkocka, Kukoricás csirkeragu , Párolt bulgur	Karfiolleves, Kiscsillag tészta, Vadas sertésragu, Orsó tészta, Alma	Erőleves , Cérnametelt , Húsgombóc (6dkg), Paradicsom mártás, Főtt burgonya	Vegyes gyümölcsleves, Bácskai rizseshús , Mongol saláta
		Energia: 549,80 Kcal / 2 298,16 KJ	Energia: 520,38 Kcal / 2 175,19 KJ	Energia: 776,04 Kcal / 3 243,85 KJ	Energia: 377,01 Kcal / 1 575,90 KJ	Energia: 466,36 Kcal / 1 949,38 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 21,31 g 23,06 g 6,98 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 36,93 g 10,39 g 1,90 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 27,05 g 31,20 g 7,77 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 12,61 g 8,19 g 1,49 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 9,18 g 8,55 g 1,89 g
		Szénhidrát Cukor Só 57,71 g 3,00 g 3,33 g	Szénhidrát Cukor Só 71,86 g 0,00 g 1,88 g	Szénhidrát Cukor Só 95,28 g 2,00 g 3,46 g	Szénhidrát Cukor Só 66,24 g 9,99 g 3,08 g	Szénhidrát Cukor Só 87,37 g 14,24 g 1,51 g

