

Heti étlap 2020.05.18. - 2020.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Citromos tea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Petrezselymes túrókrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Margarin, Méz, Félbarna kenyér	Gyümölcs tea, Csicseriborsókrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 241,12 Kcal / 1 007,88 KJ	Energia: 198,19 Kcal / 828,43 KJ	Energia: 299,23 Kcal / 1 250,78 KJ	Energia: 261,17 Kcal / 1 091,69 KJ	Energia: 231,17 Kcal / 966,29 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 7,00 g 10,51 g 2,71 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 8,48 g 2,50 g 1,07 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 10,68 g 10,40 g 3,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 4,02 g 7,40 g 1,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 6,28 g 7,86 g 2,06 g
		Szénhidrát Cukor Só 29,19 g 7,00 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 35,02 g 7,00 g 0,77 g	Szénhidrát Cukor Só 40,83 g 8,99 g 0,90 g	Szénhidrát Cukor Só 44,17 g 23,20 g 0,78 g	Szénhidrát Cukor Só 33,42 g 7,00 g 0,76 g
Ebéd	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Zellerleves , Eszterházi sertésragu, Párolt rizsköret	Hagymakrém leves , Kölesgolyó, Piritott csirkemáj 0,1, Tört burgonya	Zöldséges tarhonyaleves, Szárnyas vagdalt4dkg, Finomfőzelék , Alma	Bakonyi pulykabetyárleves 4 dkg, Carbonare mártás, Spagetti	Rizsleves , Csirkepörkölt , Tökfőzelék
		Energia: 616,77 Kcal / 2 578,10 KJ	Energia: 478,26 Kcal / 1 999,13 KJ	Energia: 639,78 Kcal / 2 674,28 KJ	Energia: 465,45 Kcal / 1 945,58 KJ	Energia: 349,16 Kcal / 1 459,49 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,61 g 20,84 g 4,42 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,33 g 13,43 g 3,21 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 16,19 g 36,86 g 5,19 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 23,39 g 13,32 g 3,30 g	Fehérje Zsír T.Zsírsvav 21,24 g 13,18 g 2,47 g
		Szénhidrát Cukor Só 82,74 g 0,00 g 5,26 g	Szénhidrát Cukor Só 64,61 g 0,88 g 2,23 g	Szénhidrát Cukor Só 61,89 g 3,22 g 5,61 g	Szénhidrát Cukor Só 62,49 g 0,00 g 3,67 g	Szénhidrát Cukor Só 36,41 g 2,35 g 4,49 g



Heti étlap 2020.05.18. - 2020.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Újhagyma, Félbarna kenyér, Magyaros vajkrém	Csirkemell sonka, Margarin, Kígyóborka, Kifli	Sajt, lapka, Margarin, kifli, szezámos , Paprika	Sárgarépas sajtkrém , Teljes kiőrlésű zsemle, Paradicsom	Kakaós csiga
		Energia: 184,39 Kcal / 770,75 KJ	Energia: 229,67 Kcal / 960,02 KJ	Energia: 248,82 Kcal / 1 040,07 KJ	Energia: 170,47 Kcal / 712,56 KJ	Energia: 212,50 Kcal / 888,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,96 g 7,83 g 0,00 g	9,46 g 7,66 g 2,01 g	8,08 g 10,27 g 1,90 g	4,51 g 7,35 g 4,13 g	3,55 g 8,75 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24,15 g 0,00 g 0,70 g	30,45 g 0,00 g 0,63 g	30,74 g 0,00 g 0,97 g	21,88 g 0,00 g 0,76 g	29,20 g 0,00 g 0,30 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési Vezet Gazdaságvezet
osztályvezet dietetikus

