









Heti étlap 2020.05.04. - 2020.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Gyümölcs tea, Minimargarin, Sajtos párizsi, Félbarna kenyér	Tejeskávé, Croissant	Citromos tea, Minimargarin, Gouda sajt, Paprika, Félbarna kenyér	Forralt tej, Minimargarin, Méz, Teljes kiőrlésű kenyér	Csokis tejtital, Sajtos kifli
		Energia: 239,74 Kcal / 1 002,11 KJ	Energia: 339,07 Kcal / 1 417,31 KJ	Energia: 327,37 Kcal / 1 368,41 KJ	Energia: 354,31 Kcal / 1 481,02 KJ	Energia: 220,73 Kcal / 922,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,30 g 11,08 g 3,00 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,82 g 12,50 g 1,63 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,60 g 16,03 g 7,26 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 11,75 g 10,50 g 3,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,12 g 3,29 g 1,64 g
		Szénhidrát Cukor Só 28,33 g 7,00 g 1,13 g	Szénhidrát Cukor Só 44,39 g 10,49 g 0,47 g	Szénhidrát Cukor Só 31,69 g 4,00 g 1,68 g	Szénhidrát Cukor Só 53,24 g 16,20 g 1,03 g	Szénhidrát Cukor Só 37,79 g 4,00 g 0,43 g
Ebéd	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Korpagaluska leves, Pulykaragu (9 dkg), Hagymás burgonya, Csemege uborka	Tojásleves , Sertés vagdalt (4 dkg), Paradicsomos káposzta	Sertésraguleves , Piskótakocka , Csokiöntet , Alma	BrokkolikréMLEVES, Kölesgolyó, Paprikás csirkemell (6 dkg), Orsó tészta, Alma	Zöldbableves, Sertés pörkölt, Burgonya főzelék
		Energia: 380,79 Kcal / 1 591,70 KJ	Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 KJ	Energia: 446,16 Kcal / 1 864,95 KJ	Energia: 687,47 Kcal / 2 873,62 KJ	Energia: 377,54 Kcal / 1 578,12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,59 g 7,90 g 0,90 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21,11 g 29,12 g 6,14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,82 g 20,34 g 4,24 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 31,02 g 21,49 g 4,27 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 20,84 g 16,14 g 3,00 g
		Szénhidrát Cukor Só 66,48 g 0,68 g 4,11 g	Szénhidrát Cukor Só 51,69 g 9,99 g 3,99 g	Szénhidrát Cukor Só 50,79 g 6,49 g 1,72 g	Szénhidrát Cukor Só 90,99 g 0,66 g 2,72 g	Szénhidrát Cukor Só 36,78 g 0,18 g 1,60 g



Heti étlap 2020.05.04. - 2020.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Magyaros vajkrém , Zsemle, Teljes kiőrlésű , Paprika	Zala felvágott, Retek, Teljes kiőrlésű zsemle, Minimargarin	Gyümölcsös túrókrém , Teljes kiőrlésű zsemle	Tavaszi felvágott, Minimargarin, Zsemle magos, Újhagyma	Kockasajt , Zsemle, Paradicsom										
		Energia: 228,11 Kcal / 953,50 KJ	Energia: 201,55 Kcal / 842,48 KJ	Energia: 130,75 Kcal / 546,54 KJ	Energia: 281,04 Kcal / 1 174,75 KJ	Energia: 183,29 Kcal / 766,15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,90 g	8,28 g	3,66 g	7,11 g	9,53 g	2,78 g	5,79 g	1,50 g	0,60 g	8,63 g	16,64 g	3,00 g	6,45 g	3,43 g	1,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,23 g	0,00 g	1,87 g	22,15 g	0,00 g	1,27 g	23,93 g	1,50 g	0,67 g	24,22 g	0,00 g	0,93 g	33,10 g	0,00 g	1,15 g		
																

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
Élelmezési

osztályvezet

.....
Vezet

dietetikus

.....
Gazdaságvezet

