

Heti étlap 2020.05.11. - 2020.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Citromos tea, Óvári sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Pogácsa	Citromos tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Forralt tej, Sárgabaracklekvár, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea, Sajtos párizsi, Margarin, Korpás kenyér , Paradicsom
		Energia: 286,89 Kcal / 1 199,20 KJ	Energia: 374,79 Kcal / 1 566,62 KJ	Energia: 195,23 Kcal / 816,06 KJ	Energia: 286,83 Kcal / 1 198,95 KJ	Energia: 249,53 Kcal / 1 043,04 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 12,94 g 12,95 g 5,37 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,53 g 13,38 g 1,64 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8,37 g 5,07 g 1,40 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10,69 g 10,40 g 3,53 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 6,72 g 11,14 g 3,01 g
		Szénhidrát Cukor Só 29,16 g 7,00 g 1,61 g	Szénhidrát Cukor Só 51,49 g 17,98 g 0,83 g	Szénhidrát Cukor Só 28,67 g 7,00 g 0,66 g	Szénhidrát Cukor Só 37,65 g 5,43 g 0,90 g	Szénhidrát Cukor Só 30,21 g 7,00 g 1,02 g
Ebéd	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Pulykagulyás 4 dkg, Tejbedara , Kakaószórat, Félbarna kenyér	Zellerkrémleves , Kölesgolyó, Tavaszi sertés ragu 8 dkg , Petrezselymes rizs	Sajtgaluska leves, Főtt virsli , Lencsefőzelék, Félbarna kenyér	Zöldborsóleves, Milánói spagetti , Reszelt sajt	Májgaluska leves (5dkg), Főtt tojás, Parajmártás, Főtt burgonya, Müzli szelet-piros gyümölcsös
		Energia: 444,24 Kcal / 1 856,92 KJ	Energia: 620,93 Kcal / 2 595,49 KJ	Energia: 789,02 Kcal / 3 298,10 KJ	Energia: 821,24 Kcal / 3 432,78 KJ	Energia: 526,81 Kcal / 2 202,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 13,69 g 7,11 g 1,73 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 16,98 g 27,54 g 5,45 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 37,52 g 35,44 g 14,33 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 30,28 g 38,78 g 11,69 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 28,14 g 19,78 g 4,24 g
		Szénhidrát Cukor Só 81,19 g 19,12 g 1,85 g	Szénhidrát Cukor Só 75,60 g 0,00 g 1,07 g	Szénhidrát Cukor Só 74,83 g 4,00 g 2,62 g	Szénhidrát Cukor Só 86,73 g 4,00 g 4,09 g	Szénhidrát Cukor Só 58,64 g 4,00 g 1,63 g

