



Heti étlap 2020.04.20. - 2020.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Citromos tea, Kockasajt , Kifli	Kakaó, Foszlós kalács, Margarin	Mézes tea, Tojáskrém , Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Halkrém , Félbarna kenyér, Retek	Forralt tej, Margarin, Méz, Teljes kiőrlésű zsemle
		Energia: 200,35 Kcal / 837,46 Kj	Energia: 354,11 Kcal / 1 480,18 Kj	Energia: 217,70 Kcal / 909,99 Kj	Energia: 234,95 Kcal / 982,09 Kj	Energia: 348,69 Kcal / 1 457,52 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,60 g 3,15 g 1,00 g	10,16 g 12,78 g 3,54 g	6,08 g 3,77 g 0,57 g	10,71 g 7,77 g 2,00 g	9,94 g 10,36 g 3,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,41 g 7,00 g 0,76 g	50,05 g 18,12 g 0,33 g	39,59 g 16,20 g 0,69 g	29,93 g 7,36 g 1,46 g	54,50 g 24,30 g 1,03 g		
Ebéd	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Fokhagymakrém leves , Cordon Bleu, Burgonyapüré , Cékla	Zöldséges tarhonyaleves, Csirke paprikás , Párolt rizs	Szilvaleves, Rántott halrúd 2 db, Petrezselymes burgonya , Joghurtos öntet	Csontleves, Cénametélt , Sült virsli 6dkg, Paradicsomos káposzta, Pogácsa, sajtos	Sertés gulyásleves , Trappista reszelt sajt, Joghurtos-tejföl, Spagetti , Félbarna kenyér
		Energia: 675,82 Kcal / 2 824,93 Kj	Energia: 502,32 Kcal / 2 099,70 Kj	Energia: 578,92 Kcal / 2 419,89 Kj	Energia: 670,30 Kcal / 2 801,85 Kj	Energia: 620,65 Kcal / 2 594,32 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		35,10 g 36,55 g 10,87 g	25,38 g 9,74 g 2,30 g	14,68 g 28,71 g 4,07 g	18,40 g 39,00 g 10,15 g	23,88 g 19,56 g 7,67 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,09 g 0,00 g 3,45 g	78,22 g 0,44 g 1,67 g	74,52 g 9,36 g 1,26 g	60,29 g 9,99 g 4,43 g	86,51 g 0,44 g 2,98 g		





Heti étlap 2020.04.20. - 2020.04.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00525) XVIII.ker. Óvoda	Pulyka felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka			Óvári sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Újhagyma			Sajtos párizsi, Margarin, Paprika, Zsemle			Sajtkrém, Kifli, Paprika			Zala felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika		
		Energia: 219,48 Kcal / 917,43 KJ			Energia: 264,57 Kcal / 1 105,90 KJ			Energia: 257,44 Kcal / 1 076,10 KJ			Energia: 238,60 Kcal / 997,35 KJ			Energia: 204,47 Kcal / 854,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,69 g	11,63 g	1,90 g	13,36 g	12,98 g	5,37 g	8,08 g	11,36 g	3,00 g	6,09 g	11,94 g	6,87 g	7,28 g	9,56 g	2,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21,39 g	0,00 g	1,29 g	23,66 g	0,00 g	1,78 g	32,75 g	0,00 g	1,14 g	26,43 g	0,00 g	0,18 g	22,06 g	0,00 g	1,18 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet

 dietetikus

