

Heti étlap 2020.04.13. - 2020.04.17.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00524) XVIII.ker. Bölcsoede	Meggyes tea, Sárgarépás szendvicskrém , Félbarna kenyér	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Mézes tea, Padlizsán krém, Félbarna kenyér, Paradicsom	Tejeskávét, Vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 163,92 Kcal / 685,19 Kj	Energia: 189,64 Kcal / 792,70 Kj	Energia: 241,48 Kcal / 1 009,39 Kj	Energia: 311,65 Kcal / 1 302,70 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,34 g 6,31 g 2,90 g	4,76 g 9,56 g 2,73 g	4,63 g 6,25 g 1,80 g	11,16 g 11,40 g 5,50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,12 g 7,00 g 0,81 g	20,81 g 4,00 g 0,89 g	40,70 g 17,27 g 0,81 g	41,19 g 8,99 g 0,80 g		
Tízórai	(00524) XVIII.ker. Bölcsoede	Alma	Kiwi	Kefir	Narancs
		Energia: 41,75 Kcal / 174,52 Kj	Energia: 42,63 Kcal / 178,19 Kj	Energia: 64,00 Kcal / 267,52 Kj	Energia: 70,40 Kcal / 294,27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,48 g 0,48 g 0,00 g	0,70 g 0,42 g 0,00 g	3,30 g 3,50 g 0,05 g	1,02 g 0,34 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
8,40 g 0,00 g 0,01 g	7,91 g 0,00 g 0,01 g	5,00 g 0,00 g 0,10 g	14,45 g 0,00 g 0,01 g		
Ebéd	(00524) XVIII.ker. Bölcsoede	Daragaluska leves, Sertés pörkölt, Zöldbabfőzelék , Félbarna kenyér	Brokkolikrémleves, Kölesgolyó, Tavaszi csirkeragu , Penne tészta	Tárkonyos zöldségleves , Csirke pörkölt , Zöldborsófőzelék	Paradicsom leves betűszóval, Párolt csirkemell 6 dkg, Párolt zöldség , Félbarna kenyér
		Energia: 456,65 Kcal / 1 908,80 Kj	Energia: 454,23 Kcal / 1 898,68 Kj	Energia: 380,50 Kcal / 1 590,49 Kj	Energia: 575,13 Kcal / 2 404,04 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,78 g 18,39 g 4,07 g	17,83 g 14,15 g 2,15 g	26,83 g 14,52 g 2,67 g	26,24 g 30,60 g 7,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48,21 g 0,18 g 1,35 g	63,49 g 0,00 g 2,94 g	35,39 g 5,35 g 2,81 g	47,28 g 5,00 g 2,38 g		





Heti étlap 2020.04.13. - 2020.04.17.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00524) XVIII.ker. Bölcsoede				
Uzsonna	(00524) XVIII.ker. Bölcsoede	Zala felvágott, Vaj, Félbarna kenyér, Kígyóuborka Energia: 241,61 Kcal / 1 009,93 Kj Fehérje: 6,40 g, Zsír: 16,43 g, T.Zsírsvav: 7,65 g Szénhidrát: 16,76 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,94 g 	Sonkakrém, Teljes kiőrlésű kenyér Energia: 149,29 Kcal / 624,03 Kj Fehérje: 8,63 g, Zsír: 2,83 g, T.Zsírsvav: 0,79 g Szénhidrát: 22,14 g, Cukor: 0,00 g, Só: 1,27 g 	Baromfi párizsi, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka Energia: 210,33 Kcal / 879,18 Kj Fehérje: 6,98 g, Zsír: 10,52 g, T.Zsírsvav: 2,71 g Szénhidrát: 21,67 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,98 g 	Sajt, lapka, Vaj, Félbarna kenyér, Újhagyma Energia: 219,44 Kcal / 917,26 Kj Fehérje: 7,49 g, Zsír: 10,26 g, T.Zsírsvav: 3,38 g Szénhidrát: 24,44 g, Cukor: 0,00 g, Só: 0,90 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus

