



Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00499) Óvoda IV.	Gyümölcs tea, Párizsi baromfi , Margarin, Félbarna kenyér	Mézes tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kakaó, Vaj, Mákkal szórt kis kifli	Gyümölcs tea, Trappista sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea, Sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika
		Energia: 237,90 Kcal / 994,42 KJ	Energia: 278,07 Kcal / 1 162,33 KJ	Energia: 329,55 Kcal / 1 377,52 KJ	Energia: 310,52 Kcal / 1 297,97 KJ	Energia: 215,98 Kcal / 902,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,88 g 10,51 g 2,71 g	6,46 g 10,37 g 3,01 g	9,77 g 10,26 g 5,02 g	12,37 g 15,83 g 7,26 g	5,44 g 8,18 g 4,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,51 g 7,00 g 0,97 g	39,34 g 16,20 g 1,00 g	49,52 g 17,98 g 0,23 g	29,13 g 7,00 g 0,99 g	29,76 g 7,00 g 0,65 g		
Ebéd	(00499) Óvoda IV.	Vajgaluska leves, Pulyka pörkölt, Fejtett babfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Piskótarolád	Fokhagymakrém leves , Levesgyöngy, Kukoricás csirkeragu , Párolt rizsköret, Alma	Karfiolleves, Kiscsillag tészta, Vadas sertésragu, Orsó tészta	Erőleves , Cénametélt , Sült krinolin 6dkg, Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér	Vegyes gyümölcsleves, Sajttal töltött pulykaérem (9dkg), Párolt rizsköret, Uborkasaláta
		Energia: 719,08 Kcal / 3 005,75 KJ	Energia: 645,06 Kcal / 2 696,35 KJ	Energia: 734,29 Kcal / 3 069,33 KJ	Energia: 536,10 Kcal / 2 240,90 KJ	Energia: 771,19 Kcal / 3 223,57 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,02 g 16,64 g 2,58 g	35,56 g 13,57 g 2,77 g	26,57 g 30,72 g 7,77 g	22,21 g 22,24 g 5,88 g	20,68 g 34,68 g 2,79 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
114,51 g 3,35 g 2,54 g	93,42 g 0,00 g 2,40 g	86,88 g 2,00 g 3,45 g	64,34 g 9,99 g 5,20 g	91,71 g 15,98 g 6,01 g		





Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00499) Óvoda IV.	Sajt, lapka, Margarin, Rozsos kifli , Paprika			Vaníliás túrókrém , Zsemle			Halkrém , Zsemle, Paprika			Pulyka felvágott, Margarin, Félbarna kenyér, Kígyóuborka			Búrkifli, dejes ana		
		Energia: 262,96 Kcal / 1 099,17 Kj			Energia: 181,46 Kcal / 758,50 Kj			Energia: 224,05 Kcal / 936,53 Kj			Energia: 219,48 Kcal / 917,43 Kj			Energia: 220,10 Kcal / 920,02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,02 g	12,11 g	1,90 g	7,89 g	1,71 g	0,60 g	8,56 g	7,62 g	1,45 g	6,69 g	11,63 g	1,90 g	3,65 g	12,00 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		31,19 g	0,00 g	0,83 g	35,67 g	3,50 g	0,71 g	32,36 g	0,00 g	1,35 g	21,39 g	0,00 g	1,29 g	22,60 g	0,00 g	0,00 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezető

