



### Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00499) Óvoda IV.</b>	Vadmálna tea, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Citromos tea, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Kukoricapehely (corn flakes)	Barackos tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóborka
		Energia: 266,71 Kcal / 1 114,85 KJ	Energia: 173,36 Kcal / 724,64 KJ	Energia: 237,85 Kcal / 994,21 KJ	Energia: 166,35 Kcal / 695,34 KJ	Energia: 315,23 Kcal / 1 317,66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,64 g 12,28 g 3,14 g	5,19 g 3,23 g 1,00 g	6,23 g 10,34 g 3,00 g	7,98 g 3,30 g 2,51 g	12,50 g 16,23 g 7,34 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,96 g 7,00 g 0,92 g	29,94 g 7,00 g 1,00 g	29,52 g 7,00 g 1,00 g	26,48 g 0,00 g 0,27 g	29,27 g 7,00 g 1,23 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00499) Óvoda IV.</b>	Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Milánói spagetti (7dkg), Reszelt sajt	Daragaluska leves, Sült virsli 6dkg, Finomfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Legényfogó leves (5dkg), Tejbedara, Kakaószórat, Félbarna kenyér, Alma	Tavaszi zöldségleves, Székelykáposzta, Joghurtos-tejföl, Félbarna kenyér, Bounty szelet	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell/6dkg, Kukoricás rizs
		Energia: 716,61 Kcal / 2 995,43 KJ	Energia: 614,31 Kcal / 2 567,82 KJ	Energia: 598,87 Kcal / 2 503,28 KJ	Energia: 663,10 Kcal / 2 771,76 KJ	Energia: 706,70 Kcal / 2 954,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		31,60 g 22,88 g 7,86 g	25,96 g 26,75 g 6,93 g	17,25 g 9,72 g 2,91 g	27,02 g 29,30 g 8,41 g	27,22 g 20,04 g 3,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
94,16 g 2,00 g 1,99 g	68,81 g 3,00 g 5,33 g	109,76 g 38,96 g 2,05 g	71,91 g 0,35 g 4,46 g	103,66 g 8,29 g 2,15 g		





### Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00499) Óvoda IV.</b>	Joghurt, gyümölcsös 100g, Rozsos kifli			Pritaminos szendvicskrém , Zsemle			Körözött , Zsemle, korpás, Paprika			Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle			Gépsonka, Margarin, Kifli, Jégcsapretek		
		Energia: 256,72 Kcal / 1 073,09 KJ			Energia: 221,94 Kcal / 927,71 KJ			Energia: 158,08 Kcal / 660,77 KJ			Energia: 223,97 Kcal / 936,19 KJ			Energia: 232,93 Kcal / 973,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,50 g	5,20 g	1,50 g	5,96 g	8,62 g	3,87 g	7,17 g	1,59 g	0,51 g	3,31 g	7,36 g	3,38 g	9,36 g	8,78 g	2,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,10 g	6,50 g	0,78 g	32,15 g	0,00 g	1,68 g	30,46 g	0,00 g	1,16 g	36,39 g	16,20 g	0,65 g	28,84 g	0,00 g	0,61 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita  
Élelmezésvezető

