



Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00499) Óvoda IV.	Citromos tea, Baromfi párizsi, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Méz, Vaj, Teljes kiőrlésű zsemle	Epres tea, Csirkemell sonka, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Kockasajt, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű kifli	Citromos tea, Zöldfűszeres sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 241,12 Kcal / 1 007,88 Kj	Energia: 352,99 Kcal / 1 475,50 Kj	Energia: 224,96 Kcal / 940,33 Kj	Energia: 302,26 Kcal / 1 263,45 Kj	Energia: 195,32 Kcal / 816,44 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,00 g	10,51 g	2,71 g	9,93 g	10,36 g	5,01 g	8,50 g	7,68 g	2,01 g	13,38 g	7,27 g	3,27 g	9,14 g	4,24 g	2,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,19 g	7,00 g	0,83 g	55,58 g	25,19 g	0,92 g	30,05 g	7,00 g	0,85 g	45,35 g	5,00 g	1,28 g	29,89 g	7,00 g	1,43 g		
Ebéd	(00499) Óvoda IV.	Kertészleves, Pincepörkölt (7dkg), Cékla, Félbarna kenyér	Magyaros zellerleves, Sertéssült (9dkg), Paradicsomos káposzta, Félbarna kenyér	Sütőtökrém leves, Kölesgolyó, Parajos halas penne 6 dkg, Reszelt sajt	Magyaros karfiolleves, Szárnyas vagdalt4dkg, Burgonya főzelék, Félbarna kenyér	Bakonyi betyárleves 4 dkg, Piskótakocka, Csokiöntet, Félbarna kenyér, Alma										
		Energia: 550,90 Kcal / 2 302,76 Kj	Energia: 577,32 Kcal / 2 413,20 Kj	Energia: 570,20 Kcal / 2 383,44 Kj	Energia: 656,92 Kcal / 2 745,93 Kj	Energia: 536,16 Kcal / 2 241,15 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,72 g	24,35 g	6,57 g	31,17 g	21,07 g	4,03 g	27,28 g	16,58 g	5,52 g	14,02 g	35,82 g	5,33 g	11,91 g	18,37 g	2,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60,81 g	0,44 g	2,92 g	64,13 g	9,99 g	4,66 g	77,15 g	3,01 g	0,85 g	68,88 g	0,00 g	4,05 g	77,72 g	8,49 g	2,21 g		





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00499) Óvoda IV.	Trappista sajt, Vaj, Zsemle, Jégcsapretek	Szardíniakrém, Kifli, korpás, Lilahagyma	Szárnyashúskrém, Paprika, Zsemle	Petrezselymes szendvicskrém, Zsemle	Túrós táska
		Energia: 323,74 Kcal / 1 353,23 KJ	Energia: 285,85 Kcal / 1 194,85 KJ	Energia: 159,61 Kcal / 667,17 KJ	Energia: 223,83 Kcal / 935,61 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ
		Fehérje 14,04 g Zsír 16,06 g T.Zsírsvav 8,74 g	Fehérje 11,00 g Zsír 10,04 g T.Zsírsvav 2,42 g	Fehérje 5,72 g Zsír 1,69 g T.Zsírsvav 0,30 g	Fehérje 6,00 g Zsír 8,66 g T.Zsírsvav 3,87 g	Fehérje 8,60 g Zsír 4,80 g T.Zsírsvav 0,00 g
		Szénhidrát 32,66 g Cukor 0,00 g Só 1,09 g	Szénhidrát 37,42 g Cukor 0,14 g Só 1,01 g	Szénhidrát 32,48 g Cukor 0,00 g Só 1,72 g	Szénhidrát 32,48 g Cukor 0,00 g Só 1,19 g	Szénhidrát 41,30 g Cukor 5,00 g Só 0,30 g

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

Tóth Rita
Élelmezésvezet

