



Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00499) Óvoda IV.	Vadmálna tea, Főtt tojás, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika	Forralt tej, Kockasajt, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Citromos tea, Tavaszi felvágott, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Forralt tej, Kukoricapehely (corn flakes)	Barackos tea, Edami sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Kígyóuborka										
		Energia: 301,59 Kcal / 1 260,65 KJ	Energia: 263,87 Kcal / 1 102,98 KJ	Energia: 276,93 Kcal / 1 157,57 KJ	Energia: 203,53 Kcal / 850,76 KJ	Energia: 350,51 Kcal / 1 465,13 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,68 g	12,39 g	3,14 g	12,85 g	6,33 g	2,63 g	7,44 g	10,48 g	3,01 g	8,67 g	3,45 g	2,95 g	13,56 g	16,34 g	7,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,34 g	9,00 g	1,09 g	38,41 g	0,00 g	1,40 g	37,72 g	9,00 g	1,13 g	34,72 g	0,00 g	0,27 g	36,76 g	9,00 g	1,36 g		
Ebéd	(00499) Óvoda IV.	Csontleves, Cérnametélt, Sült virsli 6dkg, Burgonya főzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Sárgaborsógulyás (5dkg), Dejószórat, Metélt tészta, Félbarna kenyér, Narancs	Meggyleves, Fokhagymás apró csirke, Kukoricás rizs, Piskótarolád	Korpagaluska leves, Csemege sertéskaraj 6 dkg, Paradicsomos káposzta, Rozskenyér, Alma	BrokkolikréMLEVES, Levesgyöngy, Vasi pecsenye (6dkg), Vajas petrezselymes burgonya, Vegyes vágott savanyúság										
		Energia: 590,05 Kcal / 2 466,41 KJ	Energia: 794,02 Kcal / 3 319,00 KJ	Energia: 841,34 Kcal / 3 516,80 KJ	Energia: 557,34 Kcal / 2 329,68 KJ	Energia: 564,08 Kcal / 2 357,85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21,96 g	23,85 g	6,68 g	26,88 g	19,81 g	1,52 g	30,18 g	18,36 g	2,68 g	25,30 g	16,99 g	3,00 g	13,93 g	22,57 g	4,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,73 g	0,00 g	2,40 g	125,41 g	10,99 g	3,00 g	137,53 g	9,99 g	3,09 g	74,69 g	9,99 g	2,46 g	74,19 g	0,00 g	6,28 g		





Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00499) Óvoda IV.	Joghurt poharas gyümölcsös, Rozsos kifli			Zsemle, Pritaminos szendvicskrém			Zsemle, korpás, Paprika, Vajkrém,			Vaj, Méz, Teljes kiőrlésű zsemle			Gépsonka, Margarin, Kifli, Jégcsapretek		
		Energia: 234,73 Kcal / 981,17 KJ			Energia: 221,94 Kcal / 927,71 KJ			Energia: 215,90 Kcal / 902,46 KJ			Energia: 191,26 Kcal / 799,47 KJ			Energia: 233,66 Kcal / 976,70 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,42 g	5,10 g	3,13 g	5,96 g	8,62 g	3,87 g	5,88 g	8,75 g	3,94 g	3,27 g	7,36 g	3,38 g	9,42 g	8,79 g	2,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,30 g	12,99 g	1,02 g	32,15 g	0,00 g	1,68 g	30,05 g	0,00 g	0,63 g	28,29 g	8,10 g	0,65 g	28,95 g	0,00 g	0,62 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

.....
 Élelmezési osztályvezet Vezet Gazdaságvezet
 dietetikus

