



Heti étlap 2020.08.31. - 2020.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00464) Óvoda XI nyár</b>	Gyümölcs tea, Párizsi baromfi , Margarin, Zsemle	Kakaó, Zala felvágott , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér , Kígyóuborka	Gyümölcs tea, Csirkemell sonka , Margarin, Zsemle magos	Hideg tej, Áfonyalekvár, Margarin, Félbarna kenyér	Citromos tea, Snidlinges sajtkrém, Teljes kiőrlésű kenyér , Paradicsom
		Energia: 363,40 Kcal / 1 519,01 Kj	Energia: 438,88 Kcal / 1 834,52 Kj	Energia: 343,06 Kcal / 1 433,99 Kj	Energia: 253,95 Kcal / 1 061,51 Kj	Energia: 336,74 Kcal / 1 407,57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		7,66 g 10,46 g 2,71 g	14,45 g 12,61 g 4,42 g	7,72 g 8,25 g 2,31 g	5,02 g 14,60 g 3,85 g	6,45 g 8,26 g 4,59 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59,07 g 29,98 g 0,77 g	66,73 g 29,97 g 1,49 g	58,93 g 30,06 g 1,33 g	24,63 g 0,15 g 0,80 g	58,60 g 29,98 g 0,67 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00464) Óvoda XI nyár</b>	Csontleves, Levestésztabetét cérnametélt, Sertéspörkölt, Kelkáposzta főzelék , Félbarna kenyér, Alma, Ásványvíz	Sárgabarackkrémleves, Tavaszi pulykaragu , Bulgur , Nektarin, Ásványvíz	Lencseleves , Bácskai rizseshús , Kovászos uborka, Linzerkarika, Ásványvíz	Vajgaluska leves, Csemege sertéskaraj, Tökfőzelék tejfölös, Alma, Félbarna kenyér, Ásványvíz	Sertésgulyás , Káposztás kocka, Őszibarack, Ásványvíz
		Energia: 414,33 Kcal / 1 731,90 Kj	Energia: 668,40 Kcal / 2 793,91 Kj	Energia: 1 017,92 Kcal / 4 254,91 Kj	Energia: 471,01 Kcal / 1 968,82 Kj	Energia: 665,89 Kcal / 2 783,42 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		10,21 g 15,87 g 2,42 g	27,06 g 20,15 g 4,46 g	37,44 g 41,90 g 10,52 g	20,56 g 18,77 g 4,74 g	24,05 g 19,75 g 4,51 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,11 g 0,06 g 3,38 g	97,73 g 6,69 g 5,17 g	114,80 g 0,00 g 4,13 g	53,79 g 3,06 g 2,65 g	96,58 g 9,99 g 3,83 g		





### Heti étlap 2020.08.31. - 2020.09.04.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00464) Óvoda XI nyár</b>	Gouda sajt, Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika	Croissant	Kockasajt, Szezám-magos zsemle, Paprika	Szardiniakrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Újhagyma	Túrós batyu
		Energia: 314,32 Kcal / 1 313,86 KJ	Energia: 210,05 Kcal / 878,01 KJ	Energia: 195,38 Kcal / 816,69 KJ	Energia: 216,49 Kcal / 904,93 KJ	Energia: 251,20 Kcal / 1 050,02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		13,74 g 16,02 g 7,26 g	4,20 g 9,50 g 0,00 g	7,46 g 6,19 g 1,14 g	9,39 g 6,31 g 1,35 g	8,60 g 0,00 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,42 g 0,00 g 1,58 g	25,20 g 1,50 g 0,20 g	27,60 g 0,00 g 1,21 g	30,58 g 0,21 g 0,68 g	41,30 g 0,00 g 0,30 g		

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk  
Jó étvágyat kívánunk!

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

