

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Tej (friss)1,5%[7], Kakaós csiga mir.[1,7, (3,6,12)]			Limonádé, Szalámis szendvics 4-6 é[7,(1,6)]			Mézes zabkása gyümölcsökkel B.[1,7]			Gyümölcs tea, Főtt virsli kornspitz,paprika[1,3,7, (6,8,10,11)]			Gyümölcs tea, Padlizsánkrém B.[3,7,10, (1)], Teljeskiörlésű kovászos kenyér(7), Paradicsom kg		
		Energia: 575.90 Kcal / 2,407.26 KJ			Energia: 284.58 Kcal / 1,189.54 KJ			Energia: 237.34 Kcal / 992.08 KJ			Energia: 411.90 Kcal / 1,721.74 KJ			Energia: 267.90 Kcal / 1,119.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.72 g	32.41 g	11.70 g	10.36 g	13.73 g	6.03 g	10.13 g	4.64 g	1.52 g	14.97 g	19.02 g	4.98 g	4.39 g	2.56 g	0.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.66 g	17.75 g	1.19 g	34.52 g	5.80 g	0.86 g	38.29 g	4.05 g	0.17 g	44.59 g	14.79 g	2.26 g	39.68 g	11.49 g	0.38 g
Ebéd	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Sütőtök krémleves[1,7], Csirkepaprikás 7-10[1,7], Tészta köret 7-10[1,3]			Májgombóc leves B.[1,9, (3,6,7,12)], Túrós tészta B.[1,3,7]			Brokkolikrémleves B. [1,3,7], Paradicsomos húsgombóc 7-10[1,3,12], Főtt burgonya B.			Olasz paradicsomleves B.[1,9,12], Fasírtgolyó, mirelit[1,(6,9,10,11)], Párolt rizs			Almaleves 16-69[1,7], Lasagne sertéshúsos 11- 14[1,3,7,9,12]		
		Energia: 468.71 Kcal / 1,959.21 KJ			Energia: 607.36 Kcal / 2,538.76 KJ			Energia: 568.36 Kcal / 2,375.74 KJ			Energia: 211.33 Kcal / 883.36 KJ			Energia: 730.75 Kcal / 3,054.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		33.27 g	22.92 g	5.02 g	28.77 g	31.59 g	10.78 g	29.77 g	16.21 g	3.99 g	4.99 g	8.23 g	0.97 g	35.46 g	14.72 g	7.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		69.95 g	7.07 g	0.57 g	78.40 g	1.48 g	6.84 g	80.55 g	22.48 g	3.58 g	44.89 g	5.00 g	0.84 g	98.93 g	22.45 g	0.39 g
Uzsonna	(00003) Óvoda normál 4-6 év	Gépsonka(1,6,7), Vaj 100g-os[7], Teljeskiörlésű kovászos kenyér(7), Uborka(kígyó)			Teljeskiörlésű kovászos kenyér(7), Sajtsaláta 19- 69[7,10,(1)]			Guacamole, Zöldséghasáb tízórai 19- 69, Teljes kiörlésű formakenyér, s			Házi répatorta[1,3,(7)]			Sajtos pogácsa[1,3,7]		
		Energia: 238.02 Kcal / 994.92 KJ			Energia: 240.95 Kcal / 1,007.17 KJ			Energia: 11.14 Kcal / 46.57 KJ			Energia: 222.51 Kcal / 930.09 KJ			Energia: 547.08 Kcal / 2,286.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.36 g	5.00 g	1.82 g	7.48 g	7.28 g	2.02 g	0.43 g	0.28 g	0.06 g	4.33 g	18.43 g	2.84 g	15.66 g	36.93 g	10.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.82 g	1.80 g	0.58 g	33.74 g	1.80 g	1.21 g	1.65 g	0.08 g	0.05 g	37.30 g	21.98 g	0.12 g	37.36 g	0.00 g	2.54 g



.....

Élelmezésvezető	Dietetikus	Gazdasági vezető
-----------------	------------	------------------

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!
Jó étvágyat kívánunk!

