

Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29. Óvodás

	hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	Gyümölcsstea, Kifli , Margarin, Szeletelt sajt, Uborka(kígyó)			Gyümölcsstea, Kifli teljes kiörlésű, Margarin, Szalámi, Jégcsap retek			Gyümölcslé, Teljes kiörlésű zsemle, Májkrém, Póréhagyma			Gyümölcsstea, Teljes kiörlésű kenyér, Margarin, Felvágott, Zöldpaprika			Tej, Fahéjas csiga		
	Energia: 156,77 Kcal / 655,30 KJ			Energia: 341,41 Kcal / 1 427,09 KJ			Energia: 47,62 Kcal / 199,05 KJ			Energia: 291,26 Kcal / 1 217,47 KJ			Energia: 377,75 Kcal / 1 579,00 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9,51 g	5,92 g	3,57 g	10,63 g	17,01 g	5,51 g	8,47 g	3,45 g	0,85 g	7,90 g	10,71 g	3,04 g	10,60 g	17,90 g	3,04 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
34,62 g 10,84 g 0,91 g			35,98 g 10,84 g 1,54 g			26,85 g 0,00 g 0,75 g			40,40 g 10,84 g 1,05 g			41,50 g 0,00 g 0,23 g			
Ebéd	Lebbencsleves, Zöldbabfőzelék , Fasírt, Félbarna kenyér, Alma			Körteleves, Panírozott sajttal töltött sertéskaraj, Burgonyapüré, Vitamin saláta			Alföldi gulyásleves, Mákos guba, Vaníliásodó , Mandarin			Karatléleves, Erdélyi rakott káposzta, Félbarna kenyér			Zellerkrémleves, Levesgyöngy, Halpaprikás, Bulgur		
	Energia: 509,68 Kcal / 2 130,46 KJ			Energia: 272,17 Kcal / 1 137,67 KJ			Energia: 657,85 Kcal / 2 749,81 KJ			Energia: 602,98 Kcal / 2 520,46 KJ			Energia: 478,43 Kcal / 1 999,84 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	27,15 g	42,42 g	14,91 g	9,09 g	15,00 g	4,16 g	27,13 g	34,36 g	10,78 g	25,23 g	35,94 g	11,58 g	24,36 g	21,11 g	3,89 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
73,06 g 0,00 g 9,73 g			77,75 g 24,10 g 2,78 g			95,73 g 20,28 g 1,92 g			66,61 g 0,00 g 7,82 g			73,03 g 0,00 g 5,38 g			
Uzsonna	Teljes kiörlésű zsemle, Margarin, Sonka, Pritamin paprika			Sajtos pogácsa, Joghurt			Kifli , Margarin, Szeletelt sajt, Jégcsap retek			Baguette, Körözött, Uborka(kígyó)			Kifli teljes kiörlésű, Kockasajt, Pritamin paprika		
	Energia: 67,46 Kcal / 281,98 KJ			Energia: 129,42 Kcal / 540,98 KJ			Energia: 175,73 Kcal / 734,55 KJ			Energia: 49,11 Kcal / 205,28 KJ			Energia: 129,94 Kcal / 543,15 KJ		
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
	9,04 g	14,43 g	4,60 g	9,26 g	20,30 g	7,49 g	9,01 g	12,79 g	4,97 g	5,60 g	5,30 g	2,22 g	9,54 g	3,52 g	1,53 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
24,94 g 0,00 g 1,68 g			22,68 g 0,00 g 1,39 g			23,72 g 0,00 g 0,95 g			20,92 g 1,04 g 1,50 g			26,38 g 0,58 g 0,79 g			

Az étlapváltozás jogát fenntartjuk.
Jó étvágyat kívánunk!

Herdlicska Lászlóné
Élelmezésvezető

Hamala Katalin
Igazgató