

Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Gyümölcs tea /4-6év/ Zsemle vizes 55g -, Sonkaszalámi -, Vajkrém,nat.kg39%zsírt. 18%ÁFA, Paradicsom -	Tejeskávé/4-6év/ Telj.őrl.túrós táska 50gr -	Gyümölcs tea /4-6év/ Zsemle vizes 55g -, Tojáskrém/4-6év/, Kápia paprika kg -	Kakaó /4-6év/, Zsemle tel. kiörl.reform/60g- Kenőmájás -, Paradicsom -	Karamell/4-6év/, Körözött túró -, Zsemle tel. kiörl.reform/60g- Lilahagyma -										
		Energia: 249,90 Kcal / 1 044,58 KJ	Energia: 322,87 Kcal / 1 349,60 KJ	Energia: 249,63 Kcal / 1 043,45 KJ	Energia: 385,25 Kcal / 1 610,35 KJ	Energia: 378,51 Kcal / 1 582,17 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,82 g	6,06 g	2,66 g	11,55 g	13,80 g	4,92 g	9,09 g	6,18 g	2,00 g	16,04 g	10,23 g	4,81 g	16,58 g	8,41 g	3,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,61 g	6,48 g	1,51 g	37,74 g	12,99 g	0,66 g	40,02 g	6,73 g	1,35 g	54,60 g	10,16 g	1,51 g	56,46 g	10,16 g	1,87 g		
Ebéd	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Árpagyöngy leves /4- 6év/, Stefánia vagdalt /4- 6év/, Tarkababfőzelék/4- 6év/, Narancs -	Paradicsom leves/4-6év/ Rántott csirkecomb/4- 6év/, Burgonya petr./4- 6év/, Alma-	Csontleves s.csontból/4- 6év/, Bolognai spagetti/4- 6év/, Mandarin -	Zöldborsóleves*mir.*/4- 6év/, Rakott burgonya virs./4-6év/, Banán -	Tejf.karfiolleves.*mir.*/4- 6év/, Pulykacomb t. gombás/4-6év/, Párolt rizsköret /4-6év/, Vegyes vágott savanyú-, Alma-										
		Energia: 502,11 Kcal / 2 098,82 KJ	Energia: 558,11 Kcal / 2 332,90 KJ	Energia: 539,23 Kcal / 2 253,98 KJ	Energia: 551,62 Kcal / 2 305,77 KJ	Energia: 502,58 Kcal / 2 100,78 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		32,03 g	19,29 g	5,32 g	27,97 g	16,63 g	2,50 g	26,51 g	19,58 g	5,58 g	20,60 g	23,61 g	6,48 g	25,08 g	19,56 g	3,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,80 g	1,03 g	2,42 g	73,18 g	7,16 g	2,45 g	63,52 g	1,45 g	1,80 g	63,16 g	0,26 g	2,21 g	62,93 g	0,00 g	2,34 g		
Uzsonna	(00481) Óvodás (4-6 év)3x															





### Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Óvodás (4-6 év)3x</b>	Kakaó /4-6év/, Sajtos pogácsa 50gr -	Zsemle tel. kiőrl.reform/60g-, Tonhalkrém-, Kígyóuborka kg -	Tejbedara /4-6év/	Tej.őrl.Gabon. for.szel.keny., Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Lekvárok -, Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-	Kifli tejes 45g -, Gyüm.krémjogh./Riska/12 5g										
		Energia: 330,74 Kcal / 1 382,49 KJ		Energia: 137,90 Kcal / 576,42 KJ		Energia: 265,66 Kcal / 1 110,46 KJ		Energia: 154,70 Kcal / 646,65 KJ		Energia: 194,50 Kcal / 813,01 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,89 g	10,81 g	5,46 g	5,79 g	4,30 g	1,27 g	11,51 g	4,27 g	2,16 g	5,79 g	6,08 g	1,87 g	6,68 g	4,18 g	2,82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,52 g	10,28 g	1,16 g	17,73 g	0,09 g	0,40 g	44,37 g	8,99 g	0,34 g	21,99 g	5,50 g	0,42 g	31,75 g	16,25 g	0,63 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

