



### Heti étlap 2020.04.20. - 2020.04.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Ebéd</b>	<b>(00478) óvoda 1x</b>	Májgal.lev.friss zöl./4-6év/, Sertéspörkölt lecsóval/4-6év/, Sárgaborsó főzelék/4-6év/	Daragal.lev./friss/4-6év/, Zöldborsós ser.tokány/4-6év/, Bulgur köret/4-6év/, Alma-	Nyírs.gombóc leves/4-6év/, Sült csirkecomb/4-6év/, Főtt tojás/4-6év/, Almamártás *mir.*/4-6év/, Tej.örl.Gabon.for.szel.keny.	Tejf.karfiollev.*mir.*/4-6év/, Marhapörkölt/4-6év/, Burgonya sós 300 g /4-6év/, Banán -	Csontleves s.csontból/4-6év/, Rántott sertésszelet/4-6év/, Rizskö.+mexi.zölds.k./4-6év/, Szezám-mag-										
		Energia: 458,38 Kcal / 1 916,03 KJ	Energia: 450,86 Kcal / 1 884,59 KJ	Energia: 577,37 Kcal / 2 413,41 KJ	Energia: 550,78 Kcal / 2 302,26 KJ	Energia: 558,41 Kcal / 2 334,15 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
		30,99 g	20,20 g	4,06 g	23,82 g	11,65 g	2,62 g	29,84 g	21,85 g	4,78 g	25,22 g	15,41 g	2,33 g	29,52 g	23,03 g	4,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,34 g	0,29 g	3,57 g	64,23 g	0,17 g	2,37 g	63,98 g	17,22 g	2,07 g	76,50 g	0,19 g	2,44 g	57,21 g	0,05 g	2,00 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

