

Heti étlap 2020.06.15. - 2020.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Kakaó /4-6év/ Telj.őr.l.Gabon. for.szel.keny., Főtt virsli, mustárral /4-6év/	Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT- Zsemle vizes 55g -, Tonhalkrém-, Paradicsom -	Tejbedara /4-6év/	Sajtos stangli 60gr -, Delma vajízú marg.39%zsír t.-, Olasz felvágott-, TV paprika kg -	Telj.őr.l.Gabon. for.szel.keny., Sajtkrém, nat./sajtm.kg-os/-, Paradicsom -
		Energia: 404,55 Kcal / 1 691,02 KJ	Energia: 295,19 Kcal / 1 233,89 KJ	Energia: 265,66 Kcal / 1 110,46 KJ	Energia: 326,80 Kcal / 1 366,02 KJ	Energia: 154,53 Kcal / 645,94 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,65 g 17,94 g 7,09 g	14,79 g 6,94 g 2,76 g	11,51 g 4,27 g 2,16 g	10,36 g 14,95 g 5,95 g	6,20 g 5,51 g 3,00 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
40,64 g 9,99 g 2,51 g	43,02 g 0,00 g 1,16 g	44,37 g 8,99 g 0,34 g	38,46 g 1,15 g 1,87 g	19,85 g 0,00 g 0,95 g		
Ebéd	(00481) Óvodás (4-6 év)3x	Májgal.lev.friss zöl./4- 6év/, Egresmártás mir.* /4- 6év/, Sült csirkecomb/4- 6év/, Félbarna kenyér -	Tejf.karal.leves fr. /4- 6év/, Pásztor tarh.sert./4- 6év/	Daragal.lev./friss/4-6év/ Paradicsó.káp.főz./4-6év/ Vagdalt natúr sütőbe sült, Telj.őr.l.Gabon. for.szel.keny.	Tavaszi hagymakr.lev./4- 6év/, Burgonya petr./4- 6év/, Pan.halrud sütőb./4- 6év/	Zúzagulyáslev.kacsa/4- 6év/, Darásmetélt lekvárral/4-6év/, Banán -
		Energia: 542,43 Kcal / 2 267,36 KJ	Energia: 434,62 Kcal / 1 816,71 KJ	Energia: 473,27 Kcal / 1 978,27 KJ	Energia: 471,35 Kcal / 1 970,24 KJ	Energia: 637,18 Kcal / 2 663,41 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		30,93 g 14,99 g 3,41 g	26,20 g 19,24 g 4,90 g	15,55 g 15,57 g 2,92 g	17,66 g 15,87 g 2,38 g	22,47 g 14,20 g 2,62 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
68,95 g 22,09 g 2,36 g	38,57 g 0,39 g 2,23 g	67,61 g 13,66 g 2,87 g	63,87 g 1,32 g 3,76 g	104,99 g 14,48 g 1,62 g		
Uzsonna	(00481) Óvodás (4-6 év)3x					





### Heti étlap 2020.06.15. - 2020.06.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Óvodás (4-6 év)3x</b>	Gyüm.műzli szelet 20 gr -, Sajt /trappista/-	Náp. szel. Mandol.30gr 27%ÁFA-, Alma-	Kifli tejes 45g -, Sajt kocka 8cikk.Ca dús140gr-	Mogyorókrém -, Tej.őrj.Gabon. for.szal.keny., Tej 1/1, 1,5%zs.t. UHT-	Tejeskávé/4-6év/, Sajtos pogácsa 50gr -										
		Energia: 144,91 Kcal / 605,72 KJ		Energia: 193,76 Kcal / 809,92 KJ		Energia: 168,90 Kcal / 706,00 KJ		Energia: 298,84 Kcal / 1 249,15 KJ		Energia: 306,10 Kcal / 1 279,50 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		7,34 g	7,02 g	4,45 g	2,00 g	11,12 g	6,90 g	5,82 g	2,80 g	1,69 g	11,80 g	9,69 g	2,81 g	10,81 g	10,68 g	5,39 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12,92 g	2,40 g	0,51 g	20,90 g	7,50 g	0,03 g	29,99 g	0,00 g	0,91 g	40,75 g	9,60 g	0,68 g	40,77 g	4,29 g	1,16 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezet

.....  
Vezet  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezet

