











Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00248) Univ tejmentes óvoda	Rizsital, Szendvics sonka, Liga margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Zala felvágott, Liga margarin , Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Főtt tojás, Liga margarin , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Liga margarin , Párizsi sertés felvágott, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 255,46 Kcal / 1 067,82 Kj	Energia: 264,80 Kcal / 1 106,86 Kj	Energia: 264,51 Kcal / 1 105,65 Kj	Energia: 330,76 Kcal / 1 382,58 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,70 g 7,40 g 2,00 g	6,30 g 8,72 g 2,40 g	6,56 g 8,54 g 1,93 g	7,57 g 10,57 g 3,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,82 g 7,15 g 0,62 g	38,80 g 6,71 g 1,11 g	38,84 g 6,65 g 0,69 g	49,70 g 16,66 g 0,62 g		
		 			
Ebéd	(00248) Univ tejmentes óvoda	Zöldséges zöldbableves, Tavasz rizseshús, Csemege uborka	Lebbencsleves , Budapest ragu, Párolt rizs	Burgonyaleves , Csirkemell pörkölt, Tököfőzelék (TEJMENTES), Teljes kiőrlésű kenyér	Lencsegulyás, Burgonyás tészta, Csemege uborka
		Energia: 411,17 Kcal / 1 718,69 Kj	Energia: 485,07 Kcal / 2 027,59 Kj	Energia: 473,41 Kcal / 1 978,85 Kj	Energia: 529,40 Kcal / 2 212,89 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,31 g 9,51 g 1,87 g	21,04 g 15,01 g 2,65 g	24,77 g 13,81 g 1,70 g	23,87 g 11,96 g 2,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,44 g 1,60 g 2,04 g	65,65 g 0,00 g 1,88 g	60,09 g 0,71 g 2,08 g	80,37 g 1,84 g 1,41 g		
  	  	  	  		
Uzsonna	(00248) Univ tejmentes óvoda	Rizsital, Petrezselymes margarin, Uborka, Vizes zsemle	Kenőmájas, Vizes zsemle	Puding (TEJMENTES), Vizes zsemle	Rizsital, Teljes kiőrl.kakaós csiga
		Energia: 329,54 Kcal / 1 377,48 Kj	Energia: 220,96 Kcal / 923,61 Kj	Energia: 325,26 Kcal / 1 359,59 Kj	Energia: 291,50 Kcal / 1 218,47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6,09 g 9,72 g 2,20 g	7,67 g 5,16 g 2,26 g	5,85 g 2,24 g 0,26 g	2,70 g 12,75 g 5,80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
53,45 g 6,87 g 0,13 g	34,41 g 0,27 g 0,30 g	69,35 g 14,25 g 0,01 g	42,10 g 16,30 g 0,34 g		



