











Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00272) Szőnyi glutén-tejmentes óvi	Rizsital, Liga margarin , Virágméz, Gluténmentes baguett	Kakaó, Liga margarin , Főtt tojás, Paradicsom, Gluténmentes baguett	Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Gluténmentes baguett	Rizsital, Sárgabarack lekvár, Gluténmentes baguett	Rizsital, Sárgarépás margarin, Sörretek, Gluténmentes baguett
		Energia: 330,04 Kcal / 1 379,57 KJ	Energia: 396,13 Kcal / 1 655,82 KJ	Energia: 219,44 Kcal / 917,26 KJ	Energia: 291,67 Kcal / 1 219,18 KJ	Energia: 339,96 Kcal / 1 421,03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		1,25 g 5,75 g 1,15 g	4,87 g 12,02 g 2,92 g	8,13 g 12,87 g 3,85 g	1,24 g 2,25 g 0,20 g	1,68 g 9,31 g 2,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	67,97 g 14,70 g 0,07 g	66,20 g 11,62 g 0,19 g	48,36 g 6,40 g 1,27 g	66,13 g 6,60 g 0,02 g	62,04 g 6,60 g 0,17 g	
						
	(00278) Univ tojás tejmentes óvi	Rizsital, Liga margarin , Virágméz, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Csirkemell sonka, Liga margarin , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Kakaós csiga	Tejeskávé, Sárgarépás margarin, Sörretek, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 239,54 Kcal / 1 001,28 KJ	Energia: 314,49 Kcal / 1 314,57 KJ	Energia: 149,21 Kcal / 623,70 KJ	Energia: 275,00 Kcal / 1 149,50 KJ	Energia: 315,22 Kcal / 1 317,62 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
3,01 g 5,98 g 1,27 g		7,62 g 10,85 g 2,73 g	10,58 g 13,22 g 4,00 g	2,70 g 12,56 g 5,65 g	4,20 g 9,67 g 2,27 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
42,24 g 14,74 g 0,51 g	44,53 g 11,75 g 0,67 g	26,41 g 6,45 g 1,82 g	37,90 g 11,15 g 0,37 g	51,23 g 16,66 g 0,72 g		
						
Ebéd	(00272) Szőnyi glutén-tejmentes óvi	Csontleves, Párolt csirkemell , Gyümölcsmártás, főtt burgonya	Zöldbableves (TM-GLM.TOJM), Rostonhal, Párolt rizs, Csemege uborka	Zöldségleves, Fokhagymás csirkecomb, Párolt vegyes zöldköret ovi	Zöldséges karfiolleves, Rántott sertésborda, Petrezselymes burgonya, Vitamin saláta	Tárkonyos csirkeraguleves (GLUTÉNMENTES), Káposztás kocka, Alma
		Energia: 447,73 Kcal / 1 871,51 KJ	Energia: 396,66 Kcal / 1 658,04 KJ	Energia: 258,40 Kcal / 1 080,11 KJ	Energia: 502,42 Kcal / 2 100,12 KJ	Energia: 433,03 Kcal / 1 810,07 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		20,38 g 11,31 g 1,51 g	15,98 g 12,41 g 1,78 g	22,34 g 7,91 g 1,43 g	20,59 g 16,39 g 3,02 g	11,65 g 7,74 g 0,84 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64,16 g 12,00 g 1,20 g	54,10 g 1,34 g 1,94 g	23,38 g 0,00 g 1,59 g	66,43 g 3,36 g 1,73 g	78,20 g 16,98 g 1,41 g		

Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00278) Univ tojás tejszentes óvi					
		Csontleves, Párolt csirkemell, Gyümölcs mártás, Pirított dara	Zöldséges zöldbableves, Rostonhal, Párolt rizs, Csemege uborka	Zöldség leves, Fokhagymás csirkecomb, Zöldséges bulgur, Káposzta saláta	Karfiol leves (TEJMENTES), Rántott sertésborda TM.TM, Petrezselymes burgonya, Káposzta saláta	Tárkonyos csirkeraguleves (TEJTOJMENT.), Káposztás kocka, Alma
		Energia: 394,40 Kcal / 1 648,59 KJ	Energia: 396,76 Kcal / 1 658,46 KJ	Energia: 394,80 Kcal / 1 650,26 KJ	Energia: 509,86 Kcal / 2 131,21 KJ	Energia: 436,51 Kcal / 1 824,61 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
		20,15 g 10,81 g 1,19 g	15,82 g 12,31 g 1,78 g	25,72 g 12,11 g 1,99 g	22,52 g 15,54 g 2,91 g	11,69 g 7,78 g 0,84 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
53,04 g 12,65 g 2,02 g	54,56 g 1,33 g 2,08 g	52,13 g 3,00 g 2,36 g	57,80 g 3,00 g 1,98 g	78,90 g 16,98 g 1,41 g		
						
Uzsonna	(00272) Szőnyi glutén-tejszentes óvi	Halkrém, Zöldhagyma, Gluténmentes baguett	Banán, Gluténmentes baguett	Gála csemege karaj, Liga margarin, Paprika, Gluténmentes baguett	Zala felvágott, Liga margarin, Uborka, Gluténmentes baguett	Puding (TEJMENTES), Gluténmentes baguett
		Energia: 281,84 Kcal / 1 178,09 KJ	Energia: 234,53 Kcal / 980,34 KJ	Energia: 260,92 Kcal / 1 090,65 KJ	Energia: 272,24 Kcal / 1 137,96 KJ	Energia: 327,19 Kcal / 1 367,65 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
		6,22 g 8,96 g 2,21 g	1,78 g 0,31 g 0,00 g	4,86 g 7,91 g 2,14 g	3,62 g 9,87 g 3,00 g	1,18 g 1,79 g 0,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,41 g 0,02 g 0,11 g	55,37 g 0,00 g 0,03 g	41,97 g 0,10 g 0,10 g	41,67 g 0,06 g 0,57 g	76,13 g 13,98 g 0,01 g		
