

Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00248) Univ tejmentes óvoda	Kakaó, Liga margarin , Párizsi sertés felvágott, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Málna dzsem, Liga margarin , Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Kenőmájás, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Halkrém, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Főtt tojás, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 326,85 Kcal / 1 366,23 KJ	Energia: 284,72 Kcal / 1 190,13 KJ	Energia: 249,01 Kcal / 1 040,86 KJ	Energia: 303,53 Kcal / 1 268,76 KJ	Energia: 277,77 Kcal / 1 161,08 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,53 g 14,25 g 4,28 g	3,72 g 9,60 g 2,25 g	5,85 g 7,08 g 2,51 g	8,70 g 11,31 g 2,56 g	6,66 g 5,07 g 0,97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,39 g 11,66 g 0,56 g	44,27 g 12,45 g 0,67 g	38,58 g 6,65 g 0,88 g	38,79 g 6,67 g 0,67 g	49,76 g 16,66 g 0,64 g		
						
Ebéd	(00248) Univ tejmentes óvoda	Daragaluskaleves, Pulykasült, Magyaros zöldborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Köménymaglevés, Pirított csirkemáj, Petrezselymes burgonya, Csemege uborka	Brokkolikrémleves (TEJMENTES), Vadas tokány (TEJMENTES), Tészta köret	Zöldséges karalábéleves, Mexikói csirkemell, Párolt rizs	Babgulyás , Meggyes pite (TEJMENTES)
		Energia: 490,48 Kcal / 2 050,21 KJ	Energia: 365,14 Kcal / 1 526,29 KJ	Energia: 472,37 Kcal / 1 974,51 KJ	Energia: 420,39 Kcal / 1 757,23 KJ	Energia: 766,10 Kcal / 3 202,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,69 g 16,60 g 3,15 g	19,46 g 7,06 g 1,41 g	24,91 g 15,12 g 3,00 g	20,72 g 9,49 g 1,17 g	20,93 g 29,98 g 7,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,12 g 1,35 g 2,02 g	54,59 g 1,40 g 1,90 g	58,55 g 1,17 g 1,47 g	62,27 g 0,00 g 1,70 g	99,20 g 22,98 g 1,74 g		
						
Uzsonna	(00248) Univ tejmentes óvoda	Barackos turmix (TEJMENTES), Vizes zsemle	Liga margarin , Paprika, Vizes zsemle , Csemege szalámi	Zala felvágott, Liga margarin , Vizes zsemle	Alma, Vizes zsemle	Puding (TEJMENTES), Vizes zsemle
		Energia: 242,95 Kcal / 1 015,53 KJ	Energia: 341,88 Kcal / 1 429,06 KJ	Energia: 267,96 Kcal / 1 120,07 KJ	Energia: 190,49 Kcal / 796,25 KJ	Energia: 325,26 Kcal / 1 359,59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,96 g 1,81 g 0,21 g	9,53 g 17,76 g 6,20 g	8,09 g 10,30 g 3,10 g	5,91 g 0,94 g 0,10 g	5,85 g 2,24 g 0,26 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50,34 g 9,20 g 0,01 g	34,79 g 0,35 g 0,90 g	34,55 g 0,33 g 0,56 g	38,27 g 0,27 g 0,01 g	69,35 g 14,25 g 0,01 g		

