

Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00248) Univ tejmentes óvoda	Kakaó, Liga margarin , Virágméz, Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Liga margarin , Főtt tojás, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér	Rizsital, Liga margarin , Párizsi sertés felvágott, Jégcsap retek, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Petrezselymes margarin, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 321,20 Kcal / 1 342,62 KJ	Energia: 294,25 Kcal / 1 229,97 KJ	Energia: 149,21 Kcal / 623,70 KJ	Energia: 316,03 Kcal / 1 321,01 KJ	Energia: 308,30 Kcal / 1 288,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4,46 g 9,93 g 2,44 g	6,57 g 12,02 g 2,87 g	10,58 g 13,22 g 4,00 g	7,51 g 14,02 g 4,11 g	3,98 g 9,67 g 2,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,43 g 19,77 g 0,67 g	38,40 g 6,65 g 0,75 g	26,41 g 6,45 g 1,82 g	38,42 g 6,65 g 0,70 g	49,68 g 16,66 g 0,67 g		
						
Ebéd	(00248) Univ tejmentes óvoda	Tojásleves, Sertéssült, Magyaros zöldbabfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Burgonyaleves , Csirkemell tárkonyos-gombás raguval (tej, Párolt rizs	Zellerkrémleves (TEJMENTES), Halpörkölt, Tészta köret , Körte	Gyümölcsleves, Rántott csirkemell (TEJMENTES), Tört burgonya, Vitamin saláta	Májgaluska leves , Tejberizs kakaós szórattal
		Energia: 427,42 Kcal / 1 786,62 KJ	Energia: 446,07 Kcal / 1 864,57 KJ	Energia: 458,08 Kcal / 1 914,77 KJ	Energia: 483,10 Kcal / 2 019,36 KJ	Energia: 420,22 Kcal / 1 756,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22,93 g 17,22 g 3,28 g	23,63 g 9,22 g 1,15 g	20,67 g 12,88 g 1,92 g	23,67 g 10,08 g 1,24 g	12,97 g 4,27 g 0,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,93 g 0,05 g 1,60 g	66,43 g 0,83 g 1,69 g	63,26 g 0,66 g 1,22 g	62,29 g 10,99 g 1,20 g	76,58 g 27,44 g 0,65 g		
						
Uzsonna	(00248) Univ tejmentes óvoda	Snidlinges margarin, Paradicsom, Vizes zsemle	Zala felvágott, Liga margarin , Vizes zsemle	Almaturmix , Vizes zsemle	Kakaós csiga	Puding (TEJMENTES), Vizes zsemle
		Energia: 237,70 Kcal / 993,59 KJ	Energia: 267,96 Kcal / 1 120,07 KJ	Energia: 248,87 Kcal / 1 040,28 KJ	Energia: 181,00 Kcal / 756,58 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
		5,90 g 7,74 g 2,01 g	8,09 g 10,30 g 3,10 g	5,91 g 2,02 g 0,22 g	2,50 g 10,56 g 5,45 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
34,94 g 0,27 g 0,10 g	34,55 g 0,33 g 0,56 g	50,65 g 7,23 g 0,01 g	18,90 g 4,55 g 0,35 g	69,35 g 14,25 g 0,01 g		

