

Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00527) Óvoda tejmentes Komló	Tízórai	Kakaó (TEJMENTES), Delma margarin, Gála sonka, Uborka, Kukoricás kenyér	Tea , Halkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Tea , Bécsi rudacska, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé (TEJMENTES), Liga margarin , Zala felvágott, Teljes kiőrlésű kenyér	Tea , Delma margarin, Familia sonka szelet, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 296,22 Kcal / 1 238,20 KJ	Energia: 265,00 Kcal / 1 107,70 KJ	Energia: 185,67 Kcal / 776,10 KJ	Energia: 323,05 Kcal / 1 350,35 KJ	Energia: 205,79 Kcal / 860,20 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,00 g 4,03 g 0,43 g	9,76 g 9,87 g 2,50 g	9,13 g 8,76 g 2,61 g	7,61 g 9,30 g 2,55 g	7,56 g 4,44 g 0,81 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	54,88 g 12,90 g 1,01 g	31,18 g 7,16 g 0,40 g	34,69 g 9,24 g 1,25 g	50,73 g 12,85 g 0,83 g	32,42 g 7,27 g 0,38 g	
						
	Ebéd	Zöldséges reszeltészta leves, Felesborsófőzelék, Csirkemell pörkölt, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves (TEJMENTES), Mustáros sertésragu (TEJMENTES), Párolt rizs, Szőlő	Rostos almalé (100%-os), Majorannás csirkecomb, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta, Fehér kenyér	Zöldséges karfiolleves, Húsos tészta (TEJMENTES), Körte	Kapros raguleves (tejmentes), Kakaós csiga (TEJMENTES)
		Energia: 440,21 Kcal / 1 840,08 KJ	Energia: 516,63 Kcal / 2 159,51 KJ	Energia: 504,83 Kcal / 2 110,19 KJ	Energia: 479,20 Kcal / 2 003,06 KJ	Energia: 458,45 Kcal / 1 916,32 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		29,71 g 10,79 g 1,46 g	20,88 g 15,68 g 2,93 g	24,27 g 11,30 g 1,84 g	18,71 g 17,86 g 4,47 g	18,03 g 8,33 g 1,00 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
54,60 g 0,09 g 2,16 g	72,00 g 1,25 g 1,73 g	75,28 g 4,70 g 1,96 g	60,12 g 1,50 g 1,14 g	77,10 g 19,99 g 1,02 g		
						
Uzsonna	Őszibarack, Vizes zsemle	Rizsital, Akácméz, Liga margarin , Fehér kenyér	Sárgarépas margarin, Paprika, Kukoricás kenyér	Puding (TEJMENTES), Vizes zsemle	Alma, Vizes zsemle	
	Energia: 197,31 Kcal / 824,76 KJ	Energia: 271,63 Kcal / 1 135,41 KJ	Energia: 220,01 Kcal / 919,64 KJ	Energia: 238,80 Kcal / 998,18 KJ	Energia: 187,19 Kcal / 782,45 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
	6,25 g 1,46 g 0,00 g	4,96 g 6,00 g 1,15 g	5,25 g 7,60 g 1,91 g	2,99 g 1,87 g 0,16 g	5,85 g 0,90 g 0,00 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
37,96 g 0,11 g 0,61 g	48,59 g 6,65 g 0,57 g	31,41 g 0,05 g 0,74 g	51,86 g 14,04 g 0,31 g	37,36 g 0,11 g 0,61 g		



ISKOLA ÉTTEREM

Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00527) Óvoda tejmentes Komló	Uzsonna					

..... Üzletvezető Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!