

Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00525) Óvoda Komló	Tízórai	Kakaó, Delma margarin, Trapista sajt, Uborka, Kukoricás kenyér	Tej, Kőrözött, Teljes kiőrlésű kenyér	Tea, Bécsi rudacska, Ketchup, Teljes kiőrlésű kenyér	Tejeskávé, Teljes kiőrlésű kakaós foszlós kalács	Tej, Delma margarin, Familia sonka szelet, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 415,83 Kcal / 1 738,17 KJ	Energia: 264,95 Kcal / 1 107,49 KJ	Energia: 187,69 Kcal / 784,54 KJ	Energia: 288,78 Kcal / 1 207,10 KJ	Energia: 265,68 Kcal / 1 110,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20,34 g 13,06 g 7,05 g	15,10 g 5,95 g 2,88 g	9,38 g 8,81 g 2,61 g	10,41 g 6,24 g 3,16 g	14,33 g 6,44 g 2,44 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	52,72 g 12,08 g 1,37 g	36,04 g 0,15 g 0,97 g	34,79 g 9,24 g 1,25 g	46,41 g 18,65 g 0,58 g	36,01 g 0,26 g 0,61 g	
	Ebéd	Zöldséges reszeltészta leves, Csirkemell pörkölt, Felesborsófőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér	Brokkolikrémleves, Mustáros sertésragu, Párolt rizs, Szőlő	Rostos almalé (100%-os), Majorannás csirkecomb, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta, Fehér kenyér	Zöldséges karfiolleves, Bolognai spagetti, Körte	Tejszínes-kapros raguleves, Kakaós piskóta, Vanília sodó
		Energia: 440,94 Kcal / 1 843,13 KJ	Energia: 540,47 Kcal / 2 259,16 KJ	Energia: 491,00 Kcal / 2 052,38 KJ	Energia: 556,86 Kcal / 2 327,67 KJ	Energia: 511,08 Kcal / 2 136,31 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		29,74 g 10,80 g 1,46 g	22,61 g 17,55 g 4,06 g	24,27 g 9,73 g 1,52 g	23,38 g 22,72 g 7,34 g	21,73 g 13,37 g 6,19 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
54,70 g 0,16 g 2,16 g	71,86 g 0,83 g 1,77 g	75,41 g 4,77 g 1,78 g	63,54 g 3,40 g 1,37 g	74,65 g 35,33 g 1,42 g		
Uzsonna	Banán, Csokoládés müzliszelet	Tej, Akácméz, Fehér kenyér, Liga margarin	Eidámi sajt, Delma margarin, Paprika, Kukoricás kenyér	Vaníliás ízű krémpuding, Kifli	Alma, Sajtos kifi	
	Energia: 142,16 Kcal / 594,23 KJ	Energia: 274,69 Kcal / 1 148,20 KJ	Energia: 263,22 Kcal / 1 100,26 KJ	Energia: 196,79 Kcal / 822,58 KJ	Energia: 173,50 Kcal / 725,23 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
	1,98 g 2,86 g 0,00 g	11,56 g 7,00 g 2,58 g	12,88 g 9,54 g 5,08 g	4,88 g 3,63 g 2,24 g	5,44 g 1,74 g 0,45 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



ISKOLA ÉTTEREM

Heti étlap 2020.10.05. - 2020.10.09.

	26,72 g	4,20 g	0,03 g	40,19 g	0,05 g	0,82 g	30,29 g	0,08 g	0,64 g	35,36 g	0,54 g	0,40 g	32,90 g	1,10 g	0,51 g

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntarjuk!