

Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00527) Óvoda tejmentes Komló	Tízórai	Kakaó (TEJMENTES), Liga margarin , Párizsi felvágott, Vizes zsemle			Tea , Liga margarin , Paprikás szalámi, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tea , Liga margarin , Gála csemege karaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Tejeskávé (TEJMENTES), Delma margarin, Főtt tojás, Teljes kiőrlésű kenyér, Paprika			Tea , Kenőmájás, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 361,96 Kcal / 1 512,99 KJ			Energia: 200,53 Kcal / 838,22 KJ			Energia: 217,32 Kcal / 908,40 KJ			Energia: 302,44 Kcal / 1 264,20 KJ			Energia: 214,86 Kcal / 898,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,42 g	9,91 g	2,60 g	5,12 g	5,02 g	1,46 g	8,32 g	5,34 g	1,50 g	8,17 g	6,66 g	1,12 g	7,11 g	5,68 g	2,46 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	58,34 g 12,71 g 1,13 g			31,45 g 7,14 g 0,78 g			32,35 g 7,24 g 0,97 g			51,02 g 12,82 g 0,43 g			31,77 g 7,14 g 0,61 g			
																
	Ebéd	Tojásleves, Színesfőzelék (TEJMENTES), Aprópecsenye , Teljes kiőrlésű kenyér			Kertészleves, Csíkos tokány (TEJMENTES), Kuskusz, Szőlő			Gyümölcsleves (TEJMENTES), Rántott hal (TEJMENTES), Petrezselymes burgonya, Csemege uborka			Tavaszi vagdalt szelet, Párolt kukorica, Rizs (tejmentes), Zöldséges karalábéleves			Sertésraguleves, Káposztás kocka, Alma		
		Energia: 417,60 Kcal / 1 745,57 KJ			Energia: 521,70 Kcal / 2 180,71 KJ			Energia: 510,56 Kcal / 2 134,14 KJ			Energia: 515,44 Kcal / 2 154,54 KJ			Energia: 486,63 Kcal / 2 034,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		22,41 g	19,04 g	3,11 g	23,00 g	18,06 g	4,16 g	18,24 g	13,89 g	1,98 g	18,08 g	18,10 g	4,47 g	20,66 g	12,76 g	2,24 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
37,37 g 2,22 g 1,62 g			57,01 g 0,08 g 1,51 g			65,07 g 10,12 g 2,07 g			67,02 g 0,08 g 1,92 g			71,20 g 11,99 g 1,85 g				
																
Uzsonna	Őszibarack, Vizes zsemle			Snidlinges margarin, Paprika, Vizes zsemle			Kakaós csiga , Körte			Barackos turmix (TEJMENTES), Vizes zsemle			Gála sonka, Liga margarin , Paprika, Vizes zsemle			
	Energia: 189,56 Kcal / 792,36 KJ			Energia: 233,94 Kcal / 977,87 KJ			Energia: 208,83 Kcal / 872,91 KJ			Energia: 253,14 Kcal / 1 058,13 KJ			Energia: 221,15 Kcal / 924,41 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	6,09 g	1,26 g	0,00 g	5,88 g	7,72 g	1,90 g	2,82 g	10,88 g	5,45 g	5,92 g	1,76 g	0,11 g	9,46 g	4,62 g	1,11 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
36,76 g 0,11 g 0,60 g			33,83 g 0,11 g 0,70 g			24,50 g 4,55 g 0,36 g			52,09 g 9,34 g 0,61 g			34,02 g 0,33 g 0,99 g				



ISKOLA ÉTTEREM

Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

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

..... Üzletvezet Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!