



Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|--|---|---|---------|---|---|---------|------------|------------|--------|--------|
| (00525) Óvoda Komló | Tízórai | Kakaó, Natúr vajkrém, Kifli | Tej, Liga margarin, Paprikás szalámi, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér | Tej, Gyümölcsös ropogós müzli, Csokoládés gabonagyógyó | Tejeskávé, Delma margarin, Főtt tojás, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér | Tej, Kenőmájás, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 342,16 Kcal / 1 430,23 KJ | Energia: 269,42 Kcal / 1 126,18 KJ | Energia: 224,10 Kcal / 936,74 KJ | Energia: 329,59 Kcal / 1 377,69 KJ | Energia: 283,75 Kcal / 1 186,08 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 13,35 g | 8,87 g | 4,66 g | 11,91 g | 8,02 g | 3,09 g | 8,96 g | 6,29 g | 3,36 g | 14,77 g | 7,66 g | 2,55 g | 13,90 g | 8,68 g | 4,09 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | 51,91 g | 13,56 g | 0,78 g | 35,06 g | 0,15 g | 1,05 g | 32,28 g | 8,87 g | 0,27 g | 48,62 g | 12,21 g | 0,68 g | 35,38 g | 0,15 g | 0,88 g | |
| |  | |  | |  | | |  | | |  | | | | | |
| | Ebéd | Tojásleves, Aprópecsenye, Színesfőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér | Kertészleves, Csíkos tokány, Kuskusz, Szőlő | Gyümölcsleves, Magvas rántott hal, Burgonyapüré, Csemege uborka | Karalábéleves, Tavaszi vagdalt szelet, Vajas kukorica, Rizs | Nyírségi gombócleves, Káposztás kocka, Alma | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 422,76 Kcal / 1 767,14 KJ | Energia: 542,55 Kcal / 2 267,86 KJ | Energia: 462,62 Kcal / 1 933,75 KJ | Energia: 542,36 Kcal / 2 267,06 KJ | Energia: 522,63 Kcal / 2 184,59 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| 23,41 g | | 19,29 g | 3,34 g | 23,48 g | 19,72 g | 5,09 g | 20,73 g | 15,77 g | 2,89 g | 18,99 g | 20,22 g | 5,70 g | 21,09 g | 15,82 g | 3,38 g | |
| Szénhidrát | | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | |
| 37,06 g | 1,56 g | 1,65 g | 57,96 g | 0,35 g | 1,51 g | 49,40 g | 10,93 g | 1,41 g | 68,06 g | 0,62 g | 1,43 g | 72,79 g | 12,20 g | 1,74 g | | |
|  | |  | |  | | |  | | |  | | | | | | |



ISKOLA ÉTTEREM

Heti étlap 2020.10.12. - 2020.10.16.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------|----------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|--------|------------|---------|---------|------------|---------|--------|------------|--------|--------|
| (00525) Óvoda Komló | Uzsonna | Sós fonott , Őszibarack | Pöttyös Rudi natúr, Kifli | Mozzarella sajt, Liga margarin , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér | Gyümölcsös joghurt, Kifli | Kocka sajt , Pécsváradi kifli | | | | | | | | | | |
| | | Energia: 171,05 Kcal / 714,99 KJ | Energia: 177,97 Kcal / 743,91 KJ | Energia: 253,84 Kcal / 1 061,05 KJ | Energia: 160,47 Kcal / 670,76 KJ | Energia: 171,58 Kcal / 717,20 KJ | | | | | | | | | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 5,16 g | 2,58 g | 0,50 g | 5,33 g | 6,27 g | 4,73 g | 10,94 g | 11,22 g | 4,71 g | 5,73 g | 2,88 g | 1,64 g | 6,02 g | 5,87 g | 3,36 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 30,87 g | 0,99 g | 0,00 g | 26,15 g | 12,00 g | 0,53 g | 25,59 g | 0,15 g | 0,63 g | 30,98 g | 15,79 g | 0,20 g | 24,43 g | 2,27 g | 0,78 g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!