

Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>(00527) Óvoda tejmentes Komló</b>	<b>Tízórai</b>	Kakaó (TEJMENTES), Tojáskrém, Fehér kenyér			Tea , Bécsi rudacska, Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér			Tea , Halkrém, Paradicsom, Fehér kenyér			Tejeskávé (TEJMENTES), Liga margarin , Zala felvágott, Uborka, Telj.kiörl.zsemle		
		Energia: 337,43 Kcal / 1 410,46 KJ			Energia: 186,61 Kcal / 780,03 KJ			Energia: 279,20 Kcal / 1 167,06 KJ			Energia: 350,29 Kcal / 1 464,21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,96 g	8,59 g	1,97 g	9,56 g	9,60 g	2,67 g	9,81 g	9,21 g	2,21 g	8,74 g	9,55 g	2,63 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	54,11 g 12,77 g 0,86 g			32,44 g 7,82 g 0,93 g			36,63 g 7,06 g 0,60 g			55,35 g 12,86 g 0,83 g			
													
	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves , Sertésült csikok, Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Csirkés carbonara (tejmentes), Párolt rizs			Csontleves, Főtt tojás, Spenót, Főtt burgonya (TEJMENTES), Teljes kiőrlésű kenyér			Fokhagymás gyöngybableves, Sonkás tészta (tejmentes), Alma		
		Energia: 493,81 Kcal / 2 064,13 KJ			Energia: 461,14 Kcal / 1 927,57 KJ			Energia: 417,82 Kcal / 1 746,49 KJ			Energia: 435,95 Kcal / 1 822,27 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,03 g	15,76 g	3,10 g	21,25 g	13,33 g	2,36 g	16,31 g	10,22 g	1,81 g	23,36 g	12,74 g	2,99 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
64,63 g 23,22 g 1,94 g			63,31 g 0,89 g 1,95 g			60,66 g 1,57 g 2,13 g			72,82 g 1,65 g 1,08 g				
													
<b>Uzsonna</b>	Körte, Vizes zsemle			Tavaszi szelet , Liga margarin , Paprika, Kukoricás kenyér			Meggyes turmix, Vizes zsemle			Puding (TEJMENTES), Vizes zsemle			
	Energia: 187,19 Kcal / 782,45 KJ			Energia: 243,11 Kcal / 1 016,20 KJ			Energia: 251,71 Kcal / 1 052,15 KJ			Energia: 238,80 Kcal / 998,18 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	5,85 g	0,90 g	0,00 g	7,01 g	10,16 g	2,94 g	5,97 g	2,01 g	0,12 g	2,99 g	1,87 g	0,16 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
37,36 g 0,11 g 0,61 g			35,99 g 0,25 g 1,12 g			50,86 g 7,07 g 0,61 g			51,86 g 14,04 g 0,31 g				



# ISKOLA ÉTTEREM

Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00527) Óvoda tejmentes Komló	Uzsonna				

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!