

Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>(00525) Óvoda Komló</b>	<b>Tízórai</b>	Tej, Kapros túró, Fehér kenyér			Tea, Bécsi rudacska, Mustár, Teljes kiőrlésű kenyér			Tej, Halkrém, Paradicsom, Fehér kenyér			Tejeskávés, Magyaros vajkrém, Uborka, Telj.kiőrl.zsemle		
		Energia: 275,09 Kcal / 1 149,88 KJ			Energia: 188,63 Kcal / 788,47 KJ			Energia: 291,76 Kcal / 1 219,56 KJ			Energia: 355,08 Kcal / 1 484,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,93 g	5,45 g	2,70 g	9,81 g	9,65 g	2,67 g	15,08 g	6,85 g	3,18 g	13,53 g	7,45 g	2,01 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	40,34 g 0,05 g 0,88 g			32,54 g 7,82 g 0,93 g			40,44 g 0,31 g 0,77 g			52,97 g 12,19 g 0,57 g			
	<b>Ebéd</b>	Zöldségleves, Sertésült csíkok, Paradicsomos káposzta, Teljes kiőrlésű kenyér			Zöldborsóleves, Hawaii csirkemell, Párolt rizs			Csontleves, Főtt tojás, Spenót, Főtt burgonya, Teljes kiőrlésű kenyér			Fokhagymás gyöngybableves, Tejszínes sonkás tészta, Reszelt trappista sajt, Alma		
		Energia: 495,78 Kcal / 2 072,36 KJ			Energia: 469,25 Kcal / 1 961,47 KJ			Energia: 430,96 Kcal / 1 801,41 KJ			Energia: 516,88 Kcal / 2 160,56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,11 g	15,76 g	3,10 g	23,33 g	12,40 g	1,53 g	18,45 g	10,73 g	2,27 g	27,77 g	20,50 g	8,37 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
65,00 g 23,64 g 1,99 g			65,05 g 2,91 g 1,95 g			60,53 g 0,68 g 1,80 g			71,18 g 2,27 g 1,33 g				
<b>Uzsonna</b>	Körte, Sajtos pereg			Füstölt sajt, Liga margarin, Paprika, Kukoricás kenyér			Tej, Sajtos kocka pogácsa			Vaníliás ízű krémpuding, Kifli			
	Energia: 219,55 Kcal / 917,72 KJ			Energia: 257,89 Kcal / 1 077,98 KJ			Energia: 274,80 Kcal / 1 148,66 KJ			Energia: 196,79 Kcal / 822,58 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	7,34 g	5,54 g	2,65 g	14,12 g	9,34 g	4,22 g	9,70 g	12,15 g	5,82 g	4,88 g	3,63 g	2,24 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34,05 g 3,80 g 0,51 g			29,83 g 0,11 g 1,10 g			30,95 g 0,60 g 0,75 g			35,36 g 0,54 g 0,40 g				



# ISKOLA ÉTTEREM

Heti étlap 2020.10.19. - 2020.10.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
(00525) Óvoda Komló	Uzsonna				

.....  
Üzletvezető

.....  
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!