

Heti étlap 2020.10.26. - 2020.10.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00527) Óvoda tejmentes Komló	Tízórai	Tea , Liga margarin , Párizsi felvágott, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Kakaó (TEJMENTES), Liga margarin , Gála csemege karaj, Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér			Tea , Delma margarin, Sárgabarack lekvár, Fehér kenyér			Tejeskávé (TEJMENTES), Liga margarin , Főtt tojás, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér			Tea , Liga margarin , Csirkemell sonka, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér		
		Energia: 237,93 Kcal / 994,55 KJ			Energia: 310,38 Kcal / 1 297,39 KJ			Energia: 219,18 Kcal / 916,17 KJ			Energia: 323,64 Kcal / 1 352,82 KJ			Energia: 218,66 Kcal / 914,00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,50 g	8,36 g	2,63 g	8,73 g	7,45 g	1,77 g	4,85 g	1,50 g	0,00 g	8,11 g	9,12 g	2,07 g	8,16 g	5,66 g	1,53 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
	31,49 g 7,14 g 0,82 g			50,48 g 12,85 g 0,99 g			45,19 g 7,07 g 0,54 g			50,75 g 12,79 g 0,45 g			32,11 g 7,22 g 0,79 g			
																
	Ebéd	Zöldséges zellerleves, Fűszeres csirkemell, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta, Fehér kenyér			Daragaluskaleves, Pulykapaprikás (tejmentes), Tészta köret , Uborka saláta			Köménymaglevés, Vagdalt , Kelkáposztafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Körte			Paradicsom leves , Zöldséges hal, Párolt rizs			Becsinált leves (TEJMENTES), Meggyes pite (TEJMENTES), Alma		
		Energia: 448,35 Kcal / 1 874,10 KJ			Energia: 506,63 Kcal / 2 117,71 KJ			Energia: 605,52 Kcal / 2 531,07 KJ			Energia: 508,51 Kcal / 2 125,57 KJ			Energia: 637,76 Kcal / 2 665,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24,15 g	9,98 g	1,21 g	22,28 g	19,08 g	3,21 g	18,54 g	25,09 g	5,22 g	17,54 g	14,46 g	2,05 g	17,58 g	23,77 g	9,52 g
	Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			
63,63 g 4,76 g 2,45 g			59,36 g 3,00 g 1,78 g			70,13 g 0,10 g 1,90 g			76,01 g 15,54 g 2,00 g			86,53 g 16,13 g 1,31 g				
																
Uzsonna	Akácméz, Liga margarin , Vizes zsemle			Barackos turmix (TEJMENTES), Vizes zsemle			Szendvics sonka, Delma margarin, Lilahagyma, Fehér kenyér			Körte, Kakaós csiga			Sárgarépás margarin, Vizes zsemle			
	Energia: 232,90 Kcal / 973,52 KJ			Energia: 253,14 Kcal / 1 058,13 KJ			Energia: 188,11 Kcal / 786,30 KJ			Energia: 201,87 Kcal / 843,82 KJ			Energia: 237,91 Kcal / 994,46 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	5,63 g	7,66 g	1,90 g	5,92 g	1,76 g	0,11 g	8,06 g	2,82 g	0,70 g	2,74 g	10,80 g	5,45 g	5,87 g	7,70 g	1,91 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34,02 g 0,11 g 0,70 g			52,09 g 9,34 g 0,61 g			31,34 g 0,58 g 0,54 g			23,10 g 4,55 g 0,36 g			34,82 g 0,11 g 0,74 g				



ISKOLA ÉTTEREM

Heti étlap 2020.10.26. - 2020.10.30.

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

..... Üzletvezet Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!