

Heti étlap 2020.10.26. - 2020.10.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00525) Óvoda Komló	Tízórai	Tej, Liga margarin , Párizsi felvágott, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó, Fonottka	Tej, Delma margarin, Sárgabarack lekvár, Fehér kenyér	Tejeskávé, Liga margarin , Főtt tojás, Uborka, Teljes kiőrlésű kenyér	Tej, Fokhagymás- petrezselymes vajkrém, Paprika, Teljes kiőrlésű kenyér
		Energia: 306,82 Kcal / 1 282,51 KJ	Energia: 274,92 Kcal / 1 149,17 KJ	Energia: 288,07 Kcal / 1 204,13 KJ	Energia: 350,79 Kcal / 1 466,30 KJ	Energia: 273,13 Kcal / 1 141,68 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		14,29 g 11,36 g 4,26 g	11,35 g 4,21 g 1,94 g	11,64 g 4,50 g 1,63 g	14,71 g 10,12 g 3,50 g	12,36 g 8,13 g 4,39 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
	35,10 g 0,15 g 1,09 g	47,12 g 12,65 g 0,89 g	48,80 g 0,08 g 0,81 g	48,35 g 12,18 g 0,70 g	36,08 g 0,54 g 0,80 g	
	Ebéd	Zellerleves, Mozzarella csirkemell, Hagymás törtburgonya, Céklasaláta	Daragaluskaleves, Pulykapaprikás, Tészta köret	Köménymaglevés, Vagdalt , Kelkáposztafőzelék, Teljes kiőrlésű kenyér, Banán	Paradicsom leves , Zöldséges hal, Párolt rizs	Becsinált leves, Aranygaluska , Vanília sodó, Alma
		Energia: 476,38 Kcal / 1 991,27 KJ	Energia: 505,77 Kcal / 2 114,12 KJ	Energia: 587,52 Kcal / 2 455,83 KJ	Energia: 510,43 Kcal / 2 133,60 KJ	Energia: 578,90 Kcal / 2 419,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		28,78 g 15,47 g 5,15 g	22,03 g 20,67 g 4,13 g	19,10 g 25,93 g 5,89 g	17,69 g 14,49 g 2,05 g	21,13 g 18,49 g 4,96 g
	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
53,95 g 5,21 g 2,77 g	55,82 g 0,03 g 1,26 g	62,75 g 0,22 g 1,91 g	76,26 g 15,68 g 1,71 g	81,17 g 22,26 g 1,07 g		
Uzsonna	Pöttyös Rudi natúr, Kifli	Sajtkrém , Paradicsom, Teljes kiőrlésű kenyér	Szendvics sonka, Delma margarin, Lilahagyma, Fehér kenyér	Körte, Kakaós csiga	Téliszalámis kockasajt , Kifli	
	Energia: 252,73 Kcal / 1 056,41 KJ	Energia: 197,88 Kcal / 827,14 KJ	Energia: 188,11 Kcal / 786,30 KJ	Energia: 201,87 Kcal / 843,82 KJ	Energia: 171,09 Kcal / 715,16 KJ	
	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	
	7,80 g 6,90 g 4,86 g	7,46 g 5,82 g 2,77 g	8,06 g 2,82 g 0,70 g	2,74 g 10,80 g 5,45 g	6,34 g 9,41 g 0,14 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		



ISKOLA ÉTTEREM

Heti étlap 2020.10.26. - 2020.10.30.

	40,50 g	12,54 g	0,72 g	27,34 g	0,15 g	0,65 g	31,34 g	0,58 g	0,54 g	23,10 g	4,55 g	0,36 g	15,06 g	0,54 g	0,64 g

.....
Üzletvezet

.....
Konyhafnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!