






Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Tízórai	(00178) Földimogyoróme- ntes Óvoda	Tej 2dl, Vajkrém , Rozsos stangli, Retek piros-sör- jég	Tej 2dl, Kenyér, Paradicsom, Párizsi sertés 2.2 kg	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Póréhagyma, Diétás felvágott klf, Zsemle	Tej 2,8% 5/1-es, Margarin Delma Multivitamin, Kenyér
		Energia: 242,97 Kcal / 1 015,61 KJ	Energia: 136,49 Kcal / 570,53 KJ	Energia: 198,46 Kcal / 829,56 KJ	Energia: 125,66 Kcal / 525,26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 13,13 g 15,53 g 4,66 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 7,60 g 3,05 g 1,46 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,47 g 1,11 g 0,41 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 8,76 g 9,50 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só 40,75 g 0,21 g 1,12 g	Szénhidrát Cukor Só 35,07 g 0,23 g 0,97 g	Szénhidrát Cukor Só 37,92 g 5,17 g 1,28 g	Szénhidrát Cukor Só 36,54 g 0,23 g 1,01 g
Ebéd	(00178) Földimogyoróme- ntes Óvoda	Paradicsom mártás 4-6 év, Húsgombóc sertés , Burgonya sós 150 g 4-6 év, Banán	Zöldséges sült hal bes. 4- 6 é , Párolt rizsköret 4-6 év, Alma	Lencseleves 4-6 év, Sajtos pogácsa 4-6 év, Alma	Burgonya főzelék 4-6 év, Sertés sült 4-6 év, Kenyér, Körte
		Energia: 508,83 Kcal / 2 126,91 KJ	Energia: 375,85 Kcal / 1 571,05 KJ	Energia: 477,81 Kcal / 1 997,25 KJ	Energia: 567,51 Kcal / 2 372,19 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav 17,48 g 15,25 g 4,70 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 20,19 g 16,46 g 4,48 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 31,79 g 23,60 g 9,20 g	Fehérje Zsír T.Zsír-sav 19,01 g 24,41 g 7,54 g
		Szénhidrát Cukor Só 75,19 g 5,00 g 1,92 g	Szénhidrát Cukor Só 50,88 g 0,00 g 0,77 g	Szénhidrát Cukor Só 65,57 g 2,00 g 4,33 g	Szénhidrát Cukor Só 71,55 g 0,23 g 2,43 g
Uzsonna	(00178) Földimogyoróme- ntes Óvoda	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Tojáskrém 4-6 év, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Snidlinges szendvicskrém 4-6 é, Teljeskiórlésű kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Avokadókrém 4-6 év, Kukoricás kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém cs. comb 4- 6 év, Teljeskiórlésű kenyér, Savanyú káposzta 10kg
		Energia: 180,13 Kcal / 752,94 KJ	Energia: 160,29 Kcal / 670,01 KJ	Energia: 220,51 Kcal / 921,73 KJ	Energia: 250,81 Kcal / 1 048,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav



Heti étlap 2024.10.28. - 2024.11.01.

	5,14 g	8,99 g	1,93 g	5,30 g	2,79 g	1,31 g	2,28 g	6,61 g	0,97 g	5,53 g	19,68 g	8,04 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Só
33,47 g	5,25 g	0,79 g	31,04 g	5,53 g	0,84 g	34,50 g	5,28 g	0,84 g	31,00 g	5,18 g	1,09 g	
												
												

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

