



## Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
<b>Tízórai</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	Gyümölcs tea, Margarin, Sárgabaracklekvár, Zsemle	Tejeskávé , Margarin, Zsemle	Gyümölcs tea, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű kenyér	Hideg tej, Sajtos stangli	Citromos tea , Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom, Soproni felvágott			
		Energia: 306,60 Kcal / 1 281,59 Kj	Energia: 341,22 Kcal / 1 426,30 Kj	Energia: 232,65 Kcal / 972,48 Kj	Energia: 249,03 Kcal / 1 040,95 Kj	Energia: 318,66 Kcal / 1 332,00 Kj			
		Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír			
		5,50 g    3,61 g    0,90 g	12,05 g    6,60 g    1,33 g	5,12 g    8,11 g    0,10 g	12,47 g    8,20 g    4,53 g	7,75 g    9,94 g    3,30 g			
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só			
47,83 g    15,14 g    0,85 g	43,86 g    2,00 g    0,84 g	34,19 g    6,99 g    0,75 g	31,05 g    0,00 g    0,22 g	31,36 g    4,02 g    0,90 g					
<b>Ebéd</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	Erőleves , Kiskocka tészta, Főtt virsli , Lencsefőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér	Bakonyi betyárleves, Metélt tészta, Mákszórás , Nektarin	Tojásleves , Tavaszi rizseshús, Kovászos uborka	Magyaros burgonyaleves , Sertés pörkölt , Tökfőzelék , Teljes kiőrlésű kenyér , Alma	Gyümölcskrémleves, Hentes tokány , Párolt bulgur			
		Energia: 644,38 Kcal / 2 693,51 Kj	Energia: 648,08 Kcal / 2 708,97 Kj	Energia: 395,83 Kcal / 1 654,57 Kj	Energia: 500,33 Kcal / 2 091,38 Kj	Energia: 582,67 Kcal / 2 435,56 Kj			
		Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír	Fehérje    Zsír    T.Zsír			
		33,62 g    20,77 g    6,29 g	25,02 g    15,04 g    3,62 g	12,13 g    13,03 g    2,93 g	17,19 g    23,24 g    6,44 g	22,22 g    20,88 g    6,69 g			
		Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só	Szénhidrát    Cukor    Só			
71,94 g    3,00 g    2,36 g	101,37 g    19,98 g    1,97 g	57,22 g    0,00 g    4,77 g	54,17 g    6,10 g    1,93 g	78,12 g    11,20 g    1,52 g					





### Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00013) Óvoda Pécel</b>	Szendvicssonka, Margarin, Félbarna kenyér, Paprika			Kenőmájas, Teljes kiőrlésű kenyér			Tonhalkrém , Félbarna kenyér			Pritaminos túrókrém , Félbarna kenyér			Gyümölcs joghurt, Kifli		
		Energia: 257,19 Kcal / 1 075,05 Kj			Energia: 181,40 Kcal / 758,25 Kj			Energia: 202,13 Kcal / 844,90 Kj			Energia: 157,98 Kcal / 660,36 Kj			Energia: 203,22 Kcal / 849,46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,18 g	3,87 g	1,01 g	7,16 g	4,98 g	1,80 g	6,18 g	7,52 g	3,89 g	7,21 g	1,94 g	0,77 g	6,86 g	3,21 g	3,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,36 g	0,00 g	1,11 g	26,16 g	0,00 g	1,01 g	27,32 g	0,00 g	0,53 g	27,85 g	0,00 g	1,49 g	36,28 g	12,99 g	0,49 g		

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

