

Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

|                |                                       | hétfő  |          |           | kedd  |         |           | szerda   |         |           | csütörtök   |           |           | péntek  |         |           |
|----------------|---------------------------------------|--|----------|-----------|---|---------|-----------|--|---------|-----------|---|-----------|-----------|---|---------|-----------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b> | Csipkebogyó tea A.M., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna   |          |           | Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr |         |           | Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt. |         |           | Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle 40 gr |           |           | Csipkebogyó tea A.M., Zöldségpástétom brokkolis 100, Kígyóuborka, Kenyér félbarna |         |           |
|                |                                       | Energia: 233,85 Kcal / 977,49 KJ   |          |           | Energia: 183,03 Kcal / 765,07 KJ  |         |           | Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ   |         |           | Energia: 313,20 Kcal / 1 309,18 KJ                              |           |           | Energia: 281,03 Kcal / 1 174,71 KJ  |         |           |
|                |                                       | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                                       | 11,66 g  | 7,17 g   | 1,95 g    | 9,98 g  | 3,34 g  | 0,91 g    | 4,53 g   | 4,41 g  | 1,20 g    | 22,41 g   | 13,41 g   | 0,00 g    | 7,35 g  | 11,37 g | 1,20 g    |
|                |                                       | Szénhidrát   | Cukor    | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor     | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        |
| 30,12 g        | 5,00 g                                | 0,57 g   | 28,05 g  | 5,00 g    | 0,68 g  | 44,02 g | 21,20 g   | 0,57 g   | 27,82 g | 5,00 g    | 0,53 g  | 36,85 g   | 5,00 g    | 1,12 g  |         |           |
| 1,(6),(7),(10) |                                       |  | 1        |           |   | 1       |           |  | 1       |           |   | 1,(6),(7) |           |   |         |           |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b> | Zöldségleves A.M., Rizses csirkemell filé A.M. , Almakompót A.M.                   |          |           | Rakott káposzta A.M., Tarhonyaleves Tojásmentes                                     |         |           | Rízleves A.M., Sertés sült **A.M., Sárgarépa főzelék TM.                     |         |           | Zöldborsóleves T.M.Toj.m., Natur halszelet, Burgonyafőzelék AM. |           |           | Gulyásleves tej-tartósítóm., Káposztás kocka toj.m., Banán                        |         |           |
|                |                                       | Energia: 527,85 Kcal / 2 206,41 KJ   |          |           | Energia: 526,42 Kcal / 2 200,44 KJ  |         |           | Energia: 523,27 Kcal / 2 187,27 KJ   |         |           | Energia: 522,40 Kcal / 2 183,63 KJ                              |           |           | Energia: 524,36 Kcal / 2 191,82 KJ  |         |           |
|                |                                       | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                                       | 24,18 g  | 10,79 g  | 1,46 g    | 19,23 g   | 30,51 g | 7,91 g    | 27,33 g  | 17,76 g | 3,40 g    | 15,71 g   | 13,87 g   | 1,51 g    | 18,23 g   | 12,93 g | 3,69 g    |
|                |                                       | Szénhidrát   | Cukor    | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor     | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        |
| 83,93 g        | 10,39 g                               | 0,24 g   | 42,87 g  | 0,00 g    | 1,69 g  | 62,81 g | 11,99 g   | 1,74 g   | 82,58 g | 0,00 g    | 0,80 g  | 82,49 g   | 3,98 g    | 0,45 g  |         |           |
| 9,(12)         |                                       |  | 3,9,(12) |           |   | 1,9     |           |  | 1,9     |           |   | 1,3,9     |           |   |         |           |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b> | Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Kenyér félbarna |          |           | Sárgarépa margarinkrém A.M., Bio csíra, Kenyér félbarna                             |         |           | Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Kenyér félbarna                      |         |           | Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna      |           |           | Sonkaszalámi krém házi TM., Paradicsom, Kenyér félbarna                           |         |           |
|                |                                       | Energia: 220,43 Kcal / 921,40 KJ   |          |           | Energia: 223,55 Kcal / 934,44 KJ  |         |           | Energia: 220,14 Kcal / 920,19 KJ   |         |           | Energia: 237,76 Kcal / 993,84 KJ                                |           |           | Energia: 223,31 Kcal / 933,44 KJ  |         |           |
|                |                                       | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír      | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                                       | 10,83 g  | 7,51 g   | 2,11 g    | 4,40 g  | 12,46 g | 3,62 g    | 14,52 g  | 5,45 g  | 1,54 g    | 12,11 g   | 7,17 g    | 1,95 g    | 10,87 g   | 7,50 g  | 2,13 g    |
|                |                                       | Szénhidrát   | Cukor    | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor     | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        |
| 27,19 g        | 0,00 g                                | 0,54 g   | 23,37 g  | 0,00 g    | 0,67 g  | 27,99 g | 0,00 g    | 0,57 g   | 30,63 g | 0,00 g    | 0,59 g  | 27,89 g   | 0,00 g    | 0,55 g  |         |           |





### Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

|                |  | hétfő     | kedd      | szerda    | csütörtök      | péntek    |
|----------------|--|-----------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Uzsonna</b> |  | 1,(6),(7) | 1,(6),(7) | 1,(6),(7) | 1,(6),(7),(10) | 1,(6),(7) |





## Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

.....  
Gyovai Gáspárné      Pintér Józsefné      Zsoldos Zsófia  
Élelmezés vezet      Intézmény vezet      Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

