



Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Kígyóuborka	Csipkebogyó tea A.M., Teljes kiőrlésű szel. kenyér, Főtt virsli Allergén Mentés B.	Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Póréhagyma, Rozsos kenyér	Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.	Csipkebogyó tea A.M., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Rozsos kenyér, Kígyóuborka
		Energia: 185,96 Kcal / 777,31 KJ	Energia: 335,75 Kcal / 1 403,44 KJ	Energia: 173,82 Kcal / 726,57 KJ	Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ	Energia: 257,77 Kcal / 1 077,48 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
		10,24 g 3,36 g 0,91 g	24,41 g 15,41 g 0,00 g	4,59 g 4,58 g 1,24 g	4,53 g 4,41 g 1,20 g	11,83 g 7,17 g 2,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,47 g 5,00 g 0,69 g	26,92 g 5,00 g 0,91 g	28,35 g 5,00 g 0,63 g	44,02 g 21,20 g 0,57 g	35,78 g 5,00 g 1,07 g		
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Csontleves tésztabet. **A.M., Parad.már. csirk.hús.A M.	Gulyáslevescsir./tojásm./, Tejberizs Rizstejjel fahéjjal	Almaleves TM., Tarhonyáshús Toj m.Pulykából, Csemege uborka	Zeller leves T.M., Párolt csirkemell, Vegy. gyüm.már.mir**T.M.	Tárkonyos pulyka raguleves AM, Morzsásmetélt -Tej-toj M
		Energia: 517,19 Kcal / 2 161,85 KJ	Energia: 535,60 Kcal / 2 238,81 KJ	Energia: 590,26 Kcal / 2 467,29 KJ	Energia: 446,58 Kcal / 1 866,70 KJ	Energia: 669,91 Kcal / 2 800,22 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
		34,60 g 12,55 g 1,32 g	17,31 g 7,48 g 1,45 g	23,37 g 12,85 g 3,14 g	31,40 g 6,69 g 0,82 g	31,11 g 13,44 g 2,53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
66,78 g 19,98 g 2,50 g	99,06 g 24,98 g 0,34 g	95,09 g 7,99 g 0,57 g	64,83 g 20,00 g 0,47 g	105,57 g 0,00 g 0,59 g		





Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00153) Tejmentes Óvoda	Sonkaszalámi krém házi TM., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém**			Felvágott / érzékenyeknek/, Retek kg., Kenyér félbarna			Sonkaszalámi krém házi TM., Jégcsapretek, Kenyér félbarna			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr		
		Energia: 244,97 Kcal / 1 023,97 KJ			Energia: 232,60 Kcal / 972,27 KJ			Energia: 211,83 Kcal / 885,45 KJ			Energia: 214,55 Kcal / 896,82 KJ			Energia: 199,18 Kcal / 832,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12,60 g	10,78 g	3,17 g	4,16 g	12,60 g	3,34 g	14,16 g	5,37 g	1,52 g	10,47 g	7,42 g	2,11 g	13,46 g	5,27 g	1,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,21 g	0,00 g	1,06 g	25,30 g	0,00 g	1,17 g	26,46 g	0,00 g	0,56 g	26,29 g	0,00 g	0,54 g	24,24 g	0,00 g	0,86 g		



Heti étlap 2019.02.18. - 2019.02.22.

..... Élelmezésvezet Gyovai Gáspárné Intézmény vezet Pintér Józsefné Dietetikus Zsoldos Zsófia
--	---	---------------------------------------

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

