



Heti étlap 2019.02.25. - 2019.03.01.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---------------------------------|--|----------|-----------|---|---------|-----------|--|---------|-----------|---|-----------|-----------|---|---------|-----------|
| Tízórai | (00153) Tej mentes Óvoda | 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) | | | | |
| Ebéd | (00153) Tej mentes Óvoda | 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 | | | | |
| Uzsonna | (00153) Tej mentes Óvoda | Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Kenyér félbarna | | | Sárgarépás 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 |
|----------------|--|-----------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Uzsonna | | 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!

