

Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea A.M., Felvágottkrém Házi AM, Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Retek, csomós, Zsemle 40 gr		
		Energia: 170,62 Kcal / 713,19 KJ			Energia: 219,23 Kcal / 916,38 KJ			Energia: 217,61 Kcal / 909,61 KJ			Energia: 215,86 Kcal / 902,29 KJ			Energia: 236,71 Kcal / 989,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,52 g	4,42 g	1,20 g	10,03 g	7,34 g	2,11 g	13,83 g	5,30 g	1,52 g	13,67 g	5,29 g	1,52 g	11,38 g	6,98 g	1,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,08 g	5,00 g	0,57 g	28,08 g	5,00 g	0,84 g	28,40 g	5,00 g	0,87 g	28,15 g	5,00 g	0,86 g	31,54 g	5,00 g	0,92 g		
1				1				1				1				1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Brokkoli leves**AM, Csirkepapr.comb filéből, Tarhonya köret A.M., Uborka saláta			Palócleves T.M., Mákos metélt Toj.men.tész.			Parajfőzelék T.M., Sült csirkecomb A.M., Burgonyaleves A.M.			Piritott tésztaleves**A.M., Natur halszelet, Sárgarépas pár.rizs, Almakompót			Csirkegulyás A.M., Káposztás kocka toj.m., Banán		
		Energia: 523,77 Kcal / 2 189,36 KJ			Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 KJ			Energia: 529,86 Kcal / 2 214,81 KJ			Energia: 526,96 Kcal / 2 202,69 KJ			Energia: 524,07 Kcal / 2 190,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,56 g	12,43 g	2,02 g	19,34 g	24,15 g	5,92 g	39,22 g	12,95 g	1,55 g	8,10 g	15,81 g	1,91 g	21,36 g	5,25 g	0,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,30 g	3,00 g	1,13 g	58,30 g	5,00 g	0,11 g	61,32 g	9,79 g	0,92 g	88,49 g	15,99 g	0,34 g	96,57 g	4,19 g	0,31 g		
1,3,6,9				1				1				1,9,(6),(7),(8),(12)				1,3,9
Uzsonna	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Harcspástétom 30 gr., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Kenyér félbarna		
		Energia: 178,70 Kcal / 746,97 KJ			Energia: 210,71 Kcal / 880,77 KJ			Energia: 210,48 Kcal / 879,81 KJ			Energia: 210,68 Kcal / 880,64 KJ			Energia: 219,22 Kcal / 916,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,53 g	6,24 g	1,81 g	3,88 g	4,28 g	1,20 g	10,53 g	6,84 g	1,95 g	6,47 g	9,41 g	1,20 g	14,60 g	5,49 g	1,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,99 g	0,00 g	0,75 g	39,00 g	16,20 g	0,57 g	26,17 g	0,00 g	0,89 g	24,69 g	0,00 g	0,52 g	27,59 g	0,00 g	0,56 g		





Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1	1	1,(6),(7),(10)	1,4	1,(6),(7)





Heti étlap 2019.03.25. - 2019.03.29.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

