

Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | |
|----------------|--|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
| Tízórai | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Csipkebogyó tea A.M., Csemege szal. AM., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika | | | Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/ Zöldpaprika, Kenyér félbarna | | | Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentes, Zsemle 40 gr | | | Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/ Kígyóuborka, Zsemle 40 gr | | |
| | | Energia: 233,34 Kcal / 975,36 KJ | | | Energia: 210,31 Kcal / 879,10 KJ | | | Energia: 313,20 Kcal / 1 309,18 KJ | | | Energia: 219,96 Kcal / 919,43 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 7,09 g | 6,92 g | 0,69 g | 11,56 g | 3,67 g | 0,91 g | 22,41 g | 13,41 g | 0,00 g | 14,03 g | 5,32 g | 1,52 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 35,25 g | 5,00 g | 0,42 g | 32,51 g | 5,00 g | 0,38 g | 27,82 g | 5,00 g | 0,53 g | 28,74 g | 5,00 g | 0,87 g | | |
| | | 1 | | | 1,(6),(7) | | | 1 | | | 1 | | |
| Ebéd | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Zöldségleves A.M.Toj.m, Sertéspaprikás, Kelkáposzta főzelék A.M. | | | Palócleves **T.sz.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M, Banán | | | Rántott leves **A.M., Pulykasült A.M., Finom főzelék T.M. | | | Almaleves TM., Natur halszelet, Petrezselymes burg.A.M. | | |
| | | Energia: 527,57 Kcal / 2 205,24 KJ | | | Energia: 534,50 Kcal / 2 234,21 KJ | | | Energia: 520,26 Kcal / 2 174,69 KJ | | | Energia: 527,05 Kcal / 2 203,07 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 23,47 g | 31,99 g | 8,22 g | 18,08 g | 16,28 g | 4,04 g | 28,99 g | 23,27 g | 4,65 g | 10,15 g | 14,52 g | 1,57 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 36,37 g | 0,00 g | 1,54 g | 78,10 g | 0,00 g | 0,26 g | 48,40 g | 9,87 g | 0,94 g | 88,91 g | 8,79 g | 0,29 g | | |
| | | 1,6,9 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | |
| Uzsonna | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Miniméz 20 g. , Liga margarin, Kenyér félbarna | | | Húspástétom B.t.m., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr | | | Felvágott / érzékenyeknek/ Paradicsom, Rozsos kenyér | | | Húspástétom B.t.m., Zöldpaprika, Rozsos kenyér | | |
| | | Energia: 204,88 Kcal / 856,40 KJ | | | Energia: 212,86 Kcal / 889,75 KJ | | | Energia: 219,37 Kcal / 916,97 KJ | | | Energia: 232,13 Kcal / 970,30 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv | Fehérje | Zsír | T.Zsírsv |
| | | 4,04 g | 4,40 g | 0,00 g | 9,86 g | 8,24 g | 2,24 g | 13,67 g | 5,40 g | 1,59 g | 10,15 g | 8,41 g | 2,29 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 37,20 g | 16,20 g | 0,25 g | 24,56 g | 0,00 g | 0,95 g | 28,64 g | 0,00 g | 1,04 g | 28,56 g | 0,00 g | 1,12 g | | |
| | | 1,(6),(7) | | | 1,(7) | | | 1,(6),(7) | | | 1,(6),(7) | | |





Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

