



Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Kenyér félbarna			Csipkebogyó tea A.M., Sonkaszalámi krém házi TM., Póréhagyma, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Minijam 30.g, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Sonkaszalámi krém házi TM., Jégcsapretek, Rozsos kenyér		
		Energia: 195,12 Kcal / 815,60 KJ			Energia: 229,49 Kcal / 959,27 KJ			Energia: 221,45 Kcal / 925,66 KJ			Energia: 215,86 Kcal / 902,29 KJ			Energia: 237,70 Kcal / 993,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,95 g	4,72 g	1,20 g	10,64 g	7,42 g	2,11 g	4,53 g	4,41 g	1,20 g	13,67 g	5,29 g	1,52 g	10,27 g	7,50 g	2,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,07 g	5,00 g	0,27 g	29,85 g	5,00 g	0,84 g	40,38 g	5,00 g	0,57 g	28,15 g	5,00 g	0,86 g	31,96 g	5,00 g	1,01 g		
1,(6),(7)			1			1			1			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Brokkoli leves**AM, Pulyka aprópecsenye, Tészta köret Tojás mentes, Almakompót A.M.			Vegyes gyüm.leves TM., Paprikásburgonya pulyk. hússal, Vágott vegy.sav.			Bazsalikomos zöldségleves Tart, Sült csirkecomb A.M., Párolt rizsköret A.M., Párolt zöldség A.M.			Piritott tésztaleves**A.M., Párolt csirkemell, Zöldborsófőzelék *mir.* TejM.			Marhagulyás A.M., Káposztás kocka, Körte		
		Energia: 526,36 Kcal / 2 200,18 KJ			Energia: 520,84 Kcal / 2 177,11 KJ			Energia: 463,50 Kcal / 1 937,43 KJ			Energia: 524,30 Kcal / 2 191,57 KJ			Energia: 522,13 Kcal / 2 182,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,70 g	13,80 g	3,16 g	23,77 g	16,32 g	3,36 g	30,53 g	12,87 g	1,79 g	40,63 g	12,47 g	1,44 g	20,14 g	12,43 g	3,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77,05 g	9,99 g	0,83 g	68,06 g	7,99 g	0,97 g	55,45 g	0,00 g	1,12 g	61,94 g	6,99 g	1,13 g	81,32 g	6,19 g	1,36 g		
1,9			1			9			1,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csemege szal. AM., Zöldpaprika, Kenyér félbarna			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna			Sonkaszalámi krém házi TM., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Kaliforniai paprika, Rozsos kenyér			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Kenyér félbarna		
		Energia: 284,51 Kcal / 1 189,25 KJ			Energia: 238,81 Kcal / 998,23 KJ			Energia: 199,21 Kcal / 832,70 KJ			Energia: 229,75 Kcal / 960,36 KJ			Energia: 219,22 Kcal / 916,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,21 g	10,34 g	1,03 g	12,80 g	8,51 g	2,41 g	9,73 g	7,24 g	2,11 g	10,82 g	7,01 g	2,00 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
38,05 g	0,00 g	0,12 g	27,54 g	0,00 g	0,63 g	23,62 g	0,00 g	0,85 g	30,17 g	0,00 g	1,06 g	27,59 g	0,00 g	0,56 g		





### Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

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





## Heti étlap 2019.03.04. - 2019.03.08.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

