

Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Tízórai</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Csemege szal. AM., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Rozsos kenyér			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka, Zsemle 40 gr		
		Energia: 283,11 Kcal / 1 183,40 Kj			Energia: 225,96 Kcal / 944,51 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
		8,40 g	10,17 g	1,03 g	12,56 g	4,59 g	1,26 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
38,91 g	5,00 g	0,42 g	33,21 g	5,00 g	0,94 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			1	1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Zöldség leves A.M.Toj.m, Kelkáposzta főzelék A.M., Sertéspaprikás			Palócleves **T.sz.M., Tejberizs Rizstejjel gyümölcs, Banán			Rántott leves **A.M., Pulykasült A.M., Finom főzelék T.M.			Almaleves TM., Natur halszelet, Petrezselymes burg.A.M.		
		Energia: 522,08 Kcal / 2 182,29 Kj			Energia: 639,67 Kcal / 2 673,82 Kj			Energia: 535,36 Kcal / 2 237,80 Kj			Energia: 528,28 Kcal / 2 208,21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,32 g	32,06 g	8,24 g	15,80 g	18,71 g	4,83 g	29,31 g	23,86 g	4,72 g	9,80 g	15,58 g	1,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,05 g	0,00 g	1,57 g	100,77 g	15,98 g	0,21 g	50,55 g	9,87 g	0,95 g	87,46 g	9,59 g	0,26 g		
1,6,9	1			1	1			1	1				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Miniméz 20 g. , Liga margarin, Kenyér félbarna			Húspástétom, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Rozsos kenyér			Húspástétom, Zöldpaprika, Rozsos kenyér		
		Energia: 230,75 Kcal / 964,54 Kj			Energia: 239,42 Kcal / 1 000,78 Kj			Energia: 219,37 Kcal / 916,97 Kj			Energia: 258,69 Kcal / 1 081,32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,02 g	4,50 g	0,00 g	15,46 g	6,38 g	3,10 g	13,67 g	5,40 g	1,59 g	15,75 g	6,55 g	3,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,43 g	16,20 g	0,27 g	28,46 g	0,00 g	1,75 g	28,64 g	0,00 g	1,04 g	32,46 g	0,00 g	1,92 g		
1,(6),(7)	1,7,10,(6),(12)			1,(6),(7)	1,(6),(7)			1,7,10,(6),(12)	1,7,10,(6),(12)				





## Heti étlap 2019.03.11. - 2019.03.15.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

