

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Csipkebogyó tea B., Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Kenyér félbarna			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Bio csíra, Kenyér félbarna			Csipkebogyó tea A.M., Felvágottkrém Házi / Óvoda/ AM, Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea B., Sárgar.marg.krém A.M. B., Kenyér félbarna, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér félbarna		
		Energia: 219,20 Kcal / 916,26 KJ			Energia: 202,51 Kcal / 846,49 KJ			Energia: 193,62 Kcal / 809,33 KJ			Energia: 257,94 Kcal / 1 078,19 KJ			Energia: 307,37 Kcal / 1 284,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,51 g	7,54 g	2,11 g	11,08 g	3,55 g	0,91 g	8,17 g	5,37 g	1,51 g	6,84 g	8,87 g	2,42 g	22,57 g	13,53 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,10 g	5,00 g	0,52 g	31,32 g	5,00 g	0,38 g	28,01 g	5,00 g	0,71 g	37,35 g	5,00 g	0,63 g	25,94 g	5,00 g	0,21 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Zöldségleves A.M.Toj.m, Húsoskáp.(friss káp.)A.M.			Becsinált leves sert. TM, Grízes tészta Tej-tojm., Alma			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Zöldbabfőzelék TM., Pulyka aprópecsenye			Burgonyaleves A.M., Natúr sertésszelet , Párolt rizsköret A.M. , Uborka saláta			Húsos spagetti tojasm. A.M., Karfiolleves TM.		
		Energia: 524,80 Kcal / 2 193,66 KJ			Energia: 523,14 Kcal / 2 186,73 KJ			Energia: 528,10 Kcal / 2 207,46 KJ			Energia: 525,47 Kcal / 2 196,46 KJ			Energia: 511,62 Kcal / 2 138,57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,86 g	31,34 g	8,68 g	23,72 g	17,76 g	2,91 g	34,00 g	20,23 g	4,32 g	28,04 g	18,42 g	3,91 g	23,01 g	19,05 g	5,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,00 g	0,00 g	0,48 g	89,63 g	8,29 g	0,44 g	52,73 g	4,80 g	1,06 g	93,46 g	3,01 g	1,41 g	61,58 g	0,00 g	0,31 g		
1,9			1,9			1,9			1,(6),(7),(8),(12)			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr			Kígyóborka, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Retek kg.		
		Energia: 207,21 Kcal / 866,14 KJ			Energia: 210,71 Kcal / 880,77 KJ			Energia: 214,58 Kcal / 896,94 KJ			Energia: 199,18 Kcal / 832,57 KJ			Energia: 191,79 Kcal / 801,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,30 g	10,37 g	3,00 g	3,88 g	4,28 g	1,20 g	10,89 g	6,87 g	1,95 g	13,46 g	5,27 g	1,52 g	13,02 g	5,15 g	1,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,13 g	0,00 g	0,81 g	39,00 g	16,20 g	0,57 g	26,76 g	0,00 g	0,90 g	24,24 g	0,00 g	0,86 g	23,11 g	0,00 g	0,86 g		
1			1			1,(6),(7),(10)			1			1				





## Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

