

Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|--|--|-----------|-----------|--|-----------|-----------|---|----------------|-----------|--|---------|-----------|---|---------|-----------|
| Tízórai | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Savanyú káposzta, Kenyér félbarna | | | Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna | | | Csipkebogyó tea A.M., Sárgarépás marg.krém**T,M,, Kígyóborka, Kenyér félbarna | | | Csipkebogyó tea A.M., Retek kg., Zsemle 40 gr, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M. | | | Zsemle 40 gr, Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/ | | |
| | | Energia: 182,57 Kcal / 763,14 KJ | | | Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ | | | Energia: 220,83 Kcal / 923,07 KJ | | | Energia: 234,25 Kcal / 979,17 KJ | | | Energia: 215,25 Kcal / 899,75 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 10,43 g | 3,51 g | 0,91 g | 4,69 g | 4,53 g | 1,20 g | 6,21 g | 6,71 g | 1,81 g | 11,18 g | 6,96 g | 1,95 g | 13,62 g | 5,27 g | 1,51 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 27,10 g | 5,00 g | 0,49 g | 42,14 g | 21,20 g | 0,25 g | 33,71 g | 5,00 g | 0,44 g | 31,17 g | 5,00 g | 0,89 g | 28,05 g | 5,00 g | 0,85 g | | |
| 1,(6),(7),(12) | | | 1,(6),(7) | | | 1,(6),(7) | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1 | | | | |
| Ebéd | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Párolt csirkecomb, Tésztak. toj.m, Uborka saláta, Burgonyaleves A.M. | | | Csirkegulyás A.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M, Alma | | | Paradicsom leves A.M., Csirkehúsos rizottó A.M., Almakompót A.M. | | | Zöldségleves A.M.Toj.m, Sertéspaprikás, Tökfőzelék *mirelit **T.M. | | | Csirke ragulevesT.M., Húsos spagetti tojás. A.M., Fejessaláta ** | | |
| | | Energia: 527,77 Kcal / 2 206,08 KJ | | | Energia: 522,00 Kcal / 2 181,96 KJ | | | Energia: 523,51 Kcal / 2 188,27 KJ | | | Energia: 528,35 Kcal / 2 208,50 KJ | | | Energia: 525,32 Kcal / 2 195,84 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 29,02 g | 12,66 g | 1,86 g | 22,53 g | 6,31 g | 0,52 g | 26,66 g | 6,47 g | 0,90 g | 20,02 g | 31,16 g | 7,99 g | 45,37 g | 18,34 g | 5,41 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 74,04 g | 3,00 g | 1,11 g | 94,00 g | 0,00 g | 0,27 g | 90,08 g | 11,49 g | 0,51 g | 41,91 g | 7,99 g | 0,71 g | 54,82 g | 0,00 g | 2,07 g | | |
| 1 | | | 1,3,9 | | | 1,9 | | | 1,6,9 | | | 1,3,9 | | | | |
| Uzsonna | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr | | | Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Sörretek, Zsemle 40 gr | | | Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr | | | Paradicsom, Rozsos kenyér, Felvágott / érzékenyeknek/ | | | Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Kígyóborka | | |
| | | Energia: 206,84 Kcal / 864,59 KJ | | | Energia: 227,34 Kcal / 950,28 KJ | | | Energia: 192,14 Kcal / 803,15 KJ | | | Energia: 219,37 Kcal / 916,97 KJ | | | Energia: 232,04 Kcal / 969,93 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 4,55 g | 8,41 g | 2,40 g | 13,02 g | 9,15 g | 2,72 g | 13,03 g | 5,16 g | 1,52 g | 13,67 g | 5,40 g | 1,59 g | 13,42 g | 9,19 g | 2,72 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 28,16 g | 5,00 g | 0,73 g | 23,04 g | 0,00 g | 1,02 g | 23,16 g | 0,00 g | 0,86 g | 28,64 g | 0,00 g | 1,04 g | 23,72 g | 0,00 g | 1,03 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1,(6),(7) | | | 1 | | | | |





Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

