

Heti étlap 2019.03.18. - 2019.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	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)				
Ebéd	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	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: 524,10 Kcal / 2 190,74 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	28,00 g	18,38 g	3,90 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	93,19 g	3,00 g	1,41 g	61,58 g	0,00 g	0,31 g		
1,9			1,9			1,9			1			1,9				
Uzsonna	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Retek kg.		
		Energia: 207,21 Kcal / 866,14 KJ			Energia: 210,71 Kcal / 880,77 KJ			Energia: 213,41 Kcal / 892,05 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	10,79 g	6,86 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	26,59 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!

