



Heti étlap 2019.04.01. - 2019.04.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00152) Tej-tojás 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	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Párolt csirkecomb, Tésztak. toj.m, Uborka saláta, Burgonyaleves			Csirkegulyás, 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 m. A.M., Fejessaláta **		
		Energia: 522,86 Kcal / 2 185,55 KJ			Energia: 520,95 Kcal / 2 177,57 KJ			Energia: 524,12 Kcal / 2 190,82 KJ			Energia: 520,03 Kcal / 2 173,73 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
		28,81 g	13,07 g	1,95 g	22,99 g	6,66 g	0,61 g	27,49 g	6,31 g	0,91 g	20,74 g	31,60 g	8,40 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
72,31 g	3,05 g	1,18 g	92,46 g	0,00 g	1,36 g	89,75 g	10,99 g	0,46 g	38,10 g	6,49 g	0,72 g	54,82 g	0,00 g	2,07 g		
1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9			1,9			1,6,9			1,3,9				
Uzsonna	(00152) Tej-tojás 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: 182,80 Kcal / 764,10 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	7,89 g	6,27 g	1,81 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	23,58 g	0,00 g	0,76 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!

