



Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Kígyóuborka			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Póréhagyma, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr		
		Energia: 185,96 Kcal / 777,31 KJ			Energia: 313,20 Kcal / 1 309,18 KJ			Energia: 180,26 Kcal / 753,49 KJ			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ			Energia: 238,50 Kcal / 996,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,24 g	3,36 g	0,91 g	22,41 g	13,41 g	0,00 g	5,11 g	4,50 g	1,20 g	4,53 g	4,41 g	1,20 g	11,54 g	7,00 g	1,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28,47 g	5,00 g	0,69 g	27,82 g	5,00 g	0,53 g	29,71 g	5,00 g	0,57 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g	31,78 g	5,00 g	0,90 g
1			1			1			1			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csirke aprólék leves A.M., Zöldséges csirkeragu**A.M., Párolt bulgur A.M.			Marhagulyás A.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Zeller leves T.M., Párolt csirkemell, Burgonyafőzelék AM.			Vegyes gyüm.leves TM., Pulyka aprópecsenye, Párolt zöldség , Párolt petr.rizs			Tárkonyos pulyka raguleves AM, Diósmetélt (tojás ment.), Alma 27%		
		Energia: 523,84 Kcal / 2 189,65 KJ			Energia: 521,26 Kcal / 2 178,87 KJ			Energia: 520,76 Kcal / 2 176,78 KJ			Energia: 528,12 Kcal / 2 207,54 KJ			Energia: 523,55 Kcal / 2 188,44 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		45,58 g	7,70 g	1,56 g	16,06 g	14,30 g	4,01 g	38,82 g	11,59 g	1,44 g	23,66 g	13,51 g	3,29 g	21,66 g	12,54 g	1,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		71,45 g	0,01 g	2,31 g	81,37 g	19,98 g	1,22 g	63,76 g	0,00 g	0,93 g	76,12 g	7,99 g	1,28 g	81,35 g	3,40 g	0,27 g
1,9,(6),(7),(8),(12)			3,9			1,9			1			1,8,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sonkaszalámi krém házi TM., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém**			Felvágott / érzékenyeknek/, Retek kg., Kenyér félbarna			Sonkaszalámi krém házi TM., Jégcsapretek, Kenyér félbarna			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika		
		Energia: 314,74 Kcal / 1 315,61 KJ			Energia: 232,60 Kcal / 972,27 KJ			Energia: 211,83 Kcal / 885,45 KJ			Energia: 265,76 Kcal / 1 110,88 KJ			Energia: 192,14 Kcal / 803,15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,04 g	20,15 g	6,96 g	4,16 g	12,60 g	3,34 g	14,16 g	5,37 g	1,52 g	9,05 g	13,74 g	4,64 g	13,03 g	5,16 g	1,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		23,06 g	0,00 g	1,55 g	25,30 g	0,00 g	1,17 g	26,46 g	0,00 g	0,56 g	26,24 g	0,00 g	0,87 g	23,16 g	0,00 g	0,86 g
1,(6),(7)			1,(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1				



Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

