

Heti étlap 2019.04.08. - 2019.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Kígyóuborka			Csipkebogyó tea A.M., Teljes kiőrlésű szel. kenyér, Főtt virsli Allergén Mentés B.			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Póréhagyma, Rozsos kenyér			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: 335,75 Kcal / 1 403,44 KJ			Energia: 173,82 Kcal / 726,57 KJ			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ			Energia: 238,50 Kcal / 996,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,24 g	3,36 g	0,91 g	24,41 g	15,41 g	0,00 g	4,59 g	4,58 g	1,24 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	26,92 g	5,00 g	0,91 g	28,35 g	5,00 g	0,63 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g	31,78 g	5,00 g	0,90 g		
1			1			1,(6),(7)			1			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00153) Tej 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: 522,43 Kcal / 2 183,76 KJ			Energia: 521,26 Kcal / 2 178,87 KJ			Energia: 525,90 Kcal / 2 198,26 KJ			Energia: 528,12 Kcal / 2 207,54 KJ			Energia: 528,10 Kcal / 2 207,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		45,42 g	7,48 g	1,60 g	16,06 g	14,30 g	4,01 g	41,33 g	12,04 g	1,50 g	23,66 g	13,51 g	3,29 g	22,78 g	13,18 g	2,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71,68 g	0,01 g	2,18 g	81,37 g	19,98 g	1,22 g	61,50 g	0,00 g	1,15 g	76,12 g	7,99 g	1,28 g	79,97 g	3,15 g	0,31 g		
1,9,(6),(7),(8),(12)			3,9			1,9			1			1,8,9				
Uzsonna	(00153) Tej 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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 Pintér Józsefné Zsoldos Zsófia
Élelmezés vezet Intézmény vezet Dietetikus

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

