

Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentes, Zsemle 40 gr	Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika	Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Kígyóborka, Zsemle 40 gr	Csipkebogyó tea A.M., Sárgarépás margarin, Zsemle 40 gr, Jégcsapretek
		Energia: 313,20 Kcal / 1 309,18 Kj	Energia: 183,03 Kcal / 765,07 Kj	Energia: 173,90 Kcal / 726,90 Kj	Energia: 205,98 Kcal / 861,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		22,41 g 13,41 g 0,00 g	9,98 g 3,34 g 0,91 g	4,85 g 4,45 g 1,20 g	4,61 g 7,79 g 2,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,82 g 5,00 g 0,53 g	28,05 g 5,00 g 0,68 g	28,50 g 5,00 g 0,58 g	29,08 g 5,00 g 0,86 g		
1	1	1	1,(7)		
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldséglevés A.M.Toj.m, Sertéspaprikás, Kelkáposzta főzelék A.M.	Palócleves **tejmentes, Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Banán	Rízsléves A.M., Natur halszelet, Petrezselymes burg.A.M., Uborka saláta	Sárgaborsó Gulyás A.M, Morzsásmetélt -Tej-toj M, Alma 27%
		Energia: 524,42 Kcal / 2 192,08 Kj	Energia: 528,27 Kcal / 2 208,17 Kj	Energia: 526,68 Kcal / 2 201,52 Kj	Energia: 523,47 Kcal / 2 188,10 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23,19 g 30,82 g 7,70 g	12,55 g 14,91 g 3,88 g	17,91 g 13,30 g 1,48 g	23,12 g 9,83 g 1,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
38,58 g 0,00 g 1,65 g	85,11 g 14,99 g 0,22 g	52,73 g 3,00 g 0,44 g	85,77 g 0,00 g 0,70 g		
1,6,9	1	1,9	1		
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldfűszeres margkrém A. M. , Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr	Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr	Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika	Felvágott / érzékenyeknek/, Kenyér félbarna, Kígyóborka
		Energia: 146,70 Kcal / 613,21 Kj	Energia: 210,71 Kcal / 880,77 Kj	Energia: 191,94 Kcal / 802,31 Kj	Energia: 216,08 Kcal / 903,21 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3,87 g 4,29 g 1,20 g	3,88 g 4,28 g 1,20 g	13,01 g 5,15 g 1,52 g	14,52 g 5,41 g 1,52 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
23,06 g 0,00 g 0,57 g	39,00 g 16,20 g 0,57 g	23,13 g 0,00 g 0,86 g	27,07 g 0,00 g 0,57 g		
1	1	1	1,(6),(7)		





Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

