

Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, 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: 183,23 Kcal / 765,90 Kj			Energia: 172,73 Kcal / 722,01 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	9,99 g	3,34 g	0,91 g	4,75 g	4,44 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	28,08 g	5,00 g	0,68 g	28,33 g	5,00 g	0,58 g	29,08 g	5,00 g	0,86 g		
1			1			1			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Zöldséglevés A.M.Toj.m, Sertéspaprikás, Kelkáposzta főzelék A.M.			Palócleves **tejmentes, Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Banán			Rízsléves A.M., Natur halszelet, Petrezselymes burg., Uborka saláta			Sárgaborsó Gulyás A.M, Morzsásmetélt -Tej-toj M, Alma 27%		
		Energia: 528,89 Kcal / 2 210,76 Kj			Energia: 528,27 Kcal / 2 208,17 Kj			Energia: 526,09 Kcal / 2 199,06 Kj			Energia: 527,09 Kcal / 2 203,24 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,42 g	31,16 g	7,81 g	12,55 g	14,91 g	3,88 g	19,94 g	9,69 g	1,29 g	23,41 g	9,99 g	1,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,68 g	0,00 g	1,65 g	85,11 g	14,99 g	0,22 g	54,24 g	3,00 g	0,64 g	86,04 g	0,00 g	0,71 g		
1,6,9			1			1,9			1				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	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!

