

Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsirt., Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g.			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/ Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Sonkaszalámi krém házi TM., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr		
		Energia: 234,63 Kcal / 980,75 Kj			Energia: 215,86 Kcal / 902,29 Kj			Energia: 269,64 Kcal / 1 127,10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,53 g	4,41 g	1,20 g	13,67 g	5,29 g	1,52 g	8,56 g	13,65 g	4,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,02 g	21,20 g	0,57 g	28,15 g	5,00 g	0,86 g	27,91 g	5,00 g	1,17 g		
1			1			1,(6),(7)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Bazsalikomos zöldségl. TejtojM, Sült csirkecomb A.M., Zöldborsófőzelék *mir.* TejM.			Piritott tésztalevess**A.M., Pulyka aprópecsenye, Párolt rizs A.M., Almakompót A.M.			Marhagulyás A.M., Körte, Káposztás kocka toj.m.		
		Energia: 525,42 Kcal / 2 196,26 Kj			Energia: 520,28 Kcal / 2 174,77 Kj			Energia: 522,58 Kcal / 2 184,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		44,87 g	12,61 g	1,49 g	21,64 g	14,60 g	3,14 g	19,37 g	10,89 g	2,64 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
57,84 g	6,99 g	1,18 g	76,09 g	9,99 g	0,92 g	85,65 g	4,61 g	1,11 g		
1,9			1,9			1,3,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sonkaszalámi krém házi TM., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr			Kaliforniai paprika, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Kenyér félbarna, Kaliforniai paprika		
		Energia: 250,42 Kcal / 1 046,76 Kj			Energia: 210,48 Kcal / 879,81 Kj			Energia: 212,18 Kcal / 886,91 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,31 g	13,56 g	4,64 g	10,53 g	6,84 g	1,95 g	14,17 g	5,38 g	1,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,57 g	0,00 g	1,18 g	26,17 g	0,00 g	0,89 g	26,51 g	0,00 g	0,56 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

