

Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Minijam 30.g, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/ Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Sonkaszalámi krém házi TM., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr		
		Energia: 221,45 Kcal / 925,66 Kj			Energia: 215,86 Kcal / 902,29 Kj			Energia: 269,64 Kcal / 1 127,10 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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
40,38 g	5,00 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)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Bazsalikomos zöldségleves Tart, Sült csirkecomb A.M., Zöldborsófőzelék *mir.* TejM.			Piritott tésztaleves**A.M., Pulyka aprópecsenye, Petrezselymes rizsköret , Ananász befőtt			Marhagulyás A.M., Körte, Káposztás kocka toj.m.		
		Energia: 522,78 Kcal / 2 185,22 Kj			Energia: 522,97 Kcal / 2 186,01 Kj			Energia: 522,58 Kcal / 2 184,38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		47,42 g	14,16 g	1,70 g	27,96 g	17,61 g	4,17 g	19,37 g	10,88 g	2,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,94 g	7,83 g	1,36 g	67,31 g	5,31 g	1,19 g	85,64 g	4,61 g	1,10 g		
1,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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		



### Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		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!

