

Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M.			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr		
		Energia: 233,85 Kcal / 977,49 Kj			Energia: 183,03 Kcal / 765,07 Kj			Energia: 313,20 Kcal / 1 309,18 Kj			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,66 g	7,17 g	1,95 g	9,98 g	3,34 g	0,91 g	22,41 g	13,41 g	0,00 g	4,53 g	4,41 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,12 g	5,00 g	0,57 g	28,05 g	5,00 g	0,68 g	27,82 g	5,00 g	0,53 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1				
Ebéd	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Zöldségleves A.M.Toj.m, Rizses csirkemell filé A.M. , Almakompót A.M.			Gulyásleves tej-tartósító m., Káposztás kocka, Alma			Paradicsom leves A.M., Natur halszelet, Burgonyafőzelék AM.			Rántott leves **A.M., Sertés sült **A.M., Sárgarépa-főzelék TM.		
		Energia: 528,58 Kcal / 2 209,46 Kj			Energia: 523,34 Kcal / 2 187,56 Kj			Energia: 527,42 Kcal / 2 204,62 Kj			Energia: 525,70 Kcal / 2 197,43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,86 g	10,75 g	1,45 g	21,13 g	18,89 g	5,46 g	20,84 g	11,08 g	1,12 g	28,76 g	23,57 g	4,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,61 g	9,99 g	0,23 g	67,24 g	5,00 g	0,70 g	45,48 g	4,00 g	0,43 g	49,90 g	13,99 g	1,34 g		
1,9,(12)			1,3,9			1,9			1				
Uzsonna	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Bio csíra			Sárgarépa margarinkrém A.M., Bio csíra, Kenyér félbarna			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle 40 gr			Kenyér félbarna, Kaliforniai paprika, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M.		
		Energia: 214,59 Kcal / 896,99 Kj			Energia: 223,55 Kcal / 934,44 Kj			Energia: 200,10 Kcal / 836,42 Kj			Energia: 230,72 Kcal / 964,41 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,47 g	7,42 g	2,11 g	4,40 g	12,46 g	3,62 g	13,38 g	5,23 g	1,54 g	11,68 g	7,06 g	1,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,30 g	0,00 g	0,54 g	23,37 g	0,00 g	0,67 g	24,64 g	0,00 g	0,87 g	29,55 g	0,00 g	0,59 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2019.04.15. - 2019.04.19.

.....
Gyovai Gáspárné
Élelmezés vezet

.....
Pintér Józsefné
Intézmény vezet

.....
Zsoldos Zsófia
Dietetikus

.....
Dr Bari Eszter
Gyermek orvos

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

