

Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M.			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Karalábé (db)			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Kenyér félbarna, Harcsapástétom 30 gr.		
		Energia: 233,85 Kcal / 977,49 KJ			Energia: 198,41 Kcal / 829,35 KJ			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ			Energia: 313,20 Kcal / 1 309,18 KJ			Energia: 258,74 Kcal / 1 081,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,66 g	7,17 g	1,95 g	10,82 g	3,41 g	0,92 g	4,53 g	4,41 g	1,20 g	22,41 g	13,41 g	0,00 g	8,62 g	9,79 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,12 g	5,00 g	0,57 g	30,84 g	5,00 g	0,74 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g	27,82 g	5,00 g	0,53 g	33,65 g	5,00 g	0,23 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1,4,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Zöldség leves A.M.Toj.m, Rizses csirkemell filé A.M., Almakompót A.M.			Darásmetélt**A.M., Alma 27%, Gulyásleves tej-tartósító m.			Rízleves A.M., Sárgarépafőzelék TM., Pulyka aprópecsenye			Paradicsom leves A.M., Párolt pulykamell, Petrezselymes burg.			Káposztás kocka toj.m., Becsinált leves sert. TM		
		Energia: 528,58 Kcal / 2 209,46 KJ			Energia: 526,72 Kcal / 2 201,69 KJ			Energia: 520,47 Kcal / 2 175,56 KJ			Energia: 523,57 Kcal / 2 188,52 KJ			Energia: 524,27 Kcal / 2 191,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,86 g	10,75 g	1,45 g	17,52 g	15,23 g	4,08 g	23,60 g	17,81 g	3,73 g	26,96 g	16,77 g	3,86 g	23,95 g	14,88 g	2,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,61 g	9,99 g	0,23 g	79,81 g	15,58 g	1,53 g	66,30 g	12,78 g	1,40 g	65,21 g	5,00 g	1,06 g	72,27 g	5,38 g	0,44 g		
1,9,(12)			1,3,9			1,9			1,9			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Bio csíra			Sárgarépás margarinkrém A.M., Kenyér félbarna, Kaliforniai paprika			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Kenyér félbarna			Kenyér félbarna, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Kígyóborka			Sonkaszalámi krém házi TM., Paradicsom, Zsemle 40 gr		
		Energia: 214,59 Kcal / 896,99 KJ			Energia: 224,31 Kcal / 937,62 KJ			Energia: 220,14 Kcal / 920,19 KJ			Energia: 184,32 Kcal / 770,46 KJ			Energia: 254,48 Kcal / 1 063,73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,47 g	7,42 g	2,11 g	4,45 g	12,47 g	3,62 g	14,52 g	5,45 g	1,54 g	8,67 g	3,82 g	0,98 g	8,31 g	13,60 g	4,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,30 g	0,00 g	0,54 g	23,48 g	0,00 g	0,67 g	27,99 g	0,00 g	0,57 g	28,47 g	0,00 g	0,36 g	24,49 g	0,00 g	1,18 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)				





## Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

