

Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Zsemle 40 gr, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment			Csipkebogyó tea A.M., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém A.M.			Csipkebogyó tea A.M., Retek, csomós, Zsemle 40 gr, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M.		
		Energia: 170,62 Kcal / 713,19 KJ			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ			Energia: 216,03 Kcal / 903,01 KJ			Energia: 193,83 Kcal / 810,21 KJ			Energia: 186,41 Kcal / 779,19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,52 g	4,42 g	1,20 g	4,53 g	4,41 g	1,20 g	9,99 g	5,67 g	1,56 g	4,69 g	6,45 g	1,81 g	8,01 g	3,70 g	0,97 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,08 g	5,00 g	0,57 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g	30,78 g	5,00 g	0,81 g	29,13 g	5,00 g	0,70 g	29,90 g	5,00 g	0,68 g		
1			1			1,(6),(7),(10)			1			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Brokkoli leves**AM, Tarhonya köret A.M., Uborka saláta, Sertés pörkölt			Palócleves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Parajfőzelék T.M., Burgonyaleves A.M., Pulyka aprópecsenye			Piritott tészta leves**A.M., Natur halszelet, Sárgarépás pár.rizs, Almakompót			Csirkegulyás A.M., Káposztás kocka toj.m., Banán		
		Energia: 525,50 Kcal / 2 196,59 KJ			Energia: 525,85 Kcal / 2 198,05 KJ			Energia: 524,18 Kcal / 2 191,07 KJ			Energia: 526,79 Kcal / 2 201,98 KJ			Energia: 524,17 Kcal / 2 191,03 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18,40 g	27,36 g	6,94 g	13,99 g	18,17 g	4,67 g	26,06 g	18,06 g	3,60 g	15,15 g	10,93 g	1,28 g	21,20 g	5,22 g	0,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,59 g	3,00 g	0,81 g	76,18 g	17,48 g	0,13 g	61,57 g	9,79 g	1,03 g	66,82 g	9,99 g	0,28 g	96,79 g	4,05 g	0,30 g		
1,3,9			1			1			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Zsemle 40 gr, Sonkakrém házi T.M., Paradicsom			Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Kenyér félbarna		
		Energia: 178,70 Kcal / 746,97 KJ			Energia: 203,94 Kcal / 852,47 KJ			Energia: 191,94 Kcal / 802,31 KJ			Energia: 191,93 Kcal / 802,27 KJ			Energia: 219,22 Kcal / 916,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,53 g	6,24 g	1,81 g	9,75 g	7,29 g	2,13 g	13,02 g	5,16 g	1,52 g	13,01 g	5,15 g	1,51 g	14,60 g	5,49 g	1,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,99 g	0,00 g	0,75 g	24,67 g	0,00 g	0,85 g	23,13 g	0,00 g	0,86 g	23,12 g	0,00 g	0,85 g	27,59 g	0,00 g	0,56 g		
1			1			1			1			1,(6),(7)				





## Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

