

Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea B., Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea A.M., Bio csíra, Kenyér félbarna, Felvágott / érzékenyeknek/			Felvágottkrém Házi AM, Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea B., Sárgar.marg.krém A.M. B., Kenyér félbarna, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér félbarna		
		Energia: 213,92 Kcal / 894,19 KJ			Energia: 235,34 Kcal / 983,72 KJ			Energia: 248,66 Kcal / 1 039,40 KJ			Energia: 209,87 Kcal / 877,26 KJ			Energia: 307,37 Kcal / 1 284,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,19 g	7,46 g	2,11 g	14,77 g	5,50 g	1,52 g	11,76 g	10,29 g	3,02 g	6,44 g	4,81 g	1,21 g	22,57 g	13,53 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,29 g	5,00 g	0,52 g	31,42 g	5,00 g	0,56 g	27,11 g	4,00 g	1,01 g	34,92 g	5,00 g	0,37 g	25,94 g	5,00 g	0,21 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldségleves A.M.Toj.m, Csirkepapr.comb filéből, Tésztak. toj.m, Almakompót A.M.			Becsínált leves sert. TM, Grízteszta Tej-tojM.			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Pulyka aprópecsenye, Sárgarépafozelék TM.			Burgonyaleves A.M., Natúr sertésszelet, Párolt rizsköret A.M., Párolt spárga			Húsos spagetti tojás. A.M., Karfiolleves TM., Alma 27%		
		Energia: 525,23 Kcal / 2 195,46 KJ			Energia: 525,58 Kcal / 2 196,92 KJ			Energia: 523,42 Kcal / 2 187,90 KJ			Energia: 524,13 Kcal / 2 190,86 KJ			Energia: 521,48 Kcal / 2 179,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,55 g	11,02 g	1,62 g	21,97 g	16,60 g	2,86 g	29,69 g	20,26 g	4,39 g	24,85 g	21,49 g	5,57 g	22,42 g	18,63 g	5,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
79,53 g	9,99 g	0,51 g	70,99 g	7,39 g	0,40 g	55,94 g	15,98 g	1,57 g	56,92 g	0,00 g	1,65 g	66,12 g	0,00 g	0,29 g		
1,6,9			1,9			1,9			1,7,9,(6),(8),(12)			1,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr			Kígyóuborka, Zsemle 40 gr, Baromfi májas csirkemájjal 30			Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Jégcsapretek		
		Energia: 201,93 Kcal / 844,07 KJ			Energia: 210,71 Kcal / 880,77 KJ			Energia: 175,98 Kcal / 735,60 KJ			Energia: 191,94 Kcal / 802,31 KJ			Energia: 191,34 Kcal / 799,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,98 g	10,29 g	3,00 g	3,88 g	4,28 g	1,20 g	8,20 g	4,25 g	1,17 g	13,02 g	5,16 g	1,52 g	12,98 g	5,15 g	1,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,32 g	0,00 g	0,81 g	39,00 g	16,20 g	0,57 g	25,45 g	0,00 g	0,71 g	23,13 g	0,00 g	0,86 g	23,04 g	0,00 g	0,86 g		
1			1			1,(6),(7),(10)			1			1				





## Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

