

Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Kígyóuborka			Csipkebogyó tea A.M., Paradicsom, Felvágott / érzékenyeknek/, Kenyér félbarna			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Póréhagyma, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr		
		Energia: 185,96 Kcal / 777,31 KJ			Energia: 185,36 Kcal / 774,80 KJ			Energia: 180,26 Kcal / 753,49 KJ			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ			Energia: 188,20 Kcal / 786,68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,24 g	3,36 g	0,91 g	10,50 g	3,53 g	0,93 g	5,11 g	4,50 g	1,20 g	4,53 g	4,41 g	1,20 g	8,18 g	3,73 g	0,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,47 g	5,00 g	0,69 g	27,68 g	5,00 g	0,36 g	29,71 g	5,00 g	0,57 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g	30,14 g	5,00 g	0,66 g		
1	1,(6),(7)			1	1			1			1,(6),(7),(10)					
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldbableves (mir.) A.M., Párolt csirkemell, Párolt bulgur A.M.			Marhagulyás A.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Zeller leves T.M., Burgonyafőzelék AM., Natúr sertésszelet			Vegyes gyüm.leves TM., Pulyka aprópecsenye, Párolt zöldség mix, Párolt petr.rizs			Tárkonyos pulyka raguleves AM, Diósmetélt (tojás ment.), Alma 27%		
		Energia: 529,86 Kcal / 2 214,81 KJ			Energia: 521,26 Kcal / 2 178,87 KJ			Energia: 521,57 Kcal / 2 180,16 KJ			Energia: 526,91 Kcal / 2 202,48 KJ			Energia: 523,77 Kcal / 2 189,36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,90 g	9,01 g	1,16 g	16,06 g	14,30 g	4,01 g	30,34 g	17,92 g	3,32 g	23,57 g	13,51 g	3,29 g	22,64 g	13,10 g	2,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82,79 g	0,00 g	0,40 g	81,37 g	19,98 g	1,22 g	58,51 g	0,00 g	1,59 g	75,93 g	7,99 g	1,27 g	79,19 g	3,10 g	0,31 g		
1,9	3,9			1,9	1			1,8,9								
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sonkaszalámi krém házi TM., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém**, Kaliforniai paprika			Kenyér félbarna, Kígyóuborka, Felvágott / érzékenyeknek/			Sonkaszalámi krém házi TM., Jégcsapretek, Kenyér félbarna			Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 246,52 Kcal / 1 030,45 KJ			Energia: 202,57 Kcal / 846,74 KJ			Energia: 216,08 Kcal / 903,21 KJ			Energia: 265,76 Kcal / 1 110,88 KJ			Energia: 192,13 Kcal / 803,10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7,96 g	13,53 g	4,64 g	4,11 g	9,53 g	2,51 g	14,52 g	5,41 g	1,52 g	9,05 g	13,74 g	4,64 g	13,02 g	5,15 g	1,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,01 g	0,00 g	1,17 g	24,80 g	0,00 g	0,98 g	27,07 g	0,00 g	0,57 g	26,24 g	0,00 g	0,87 g	23,15 g	0,00 g	0,85 g		
1,(6),(7)	1,(7)			1,(6),(7)	1			1								





Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

