



Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Felvágott / érzékenyeknek/, Sörretek			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Sárgabarack lekvár			Csipkebogyó tea A.M., Sárgarépás marg.krém**T,M,, Kígyóborka, Kenyér félbarna			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Kaliforniai paprika			Zsemle 40 gr, Csipkebogyó tea A.M., Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Paradicsom		
		Energia: 209,43 Kcal / 875,42 KJ			Energia: 221,18 Kcal / 924,53 KJ			Energia: 220,83 Kcal / 923,07 KJ			Energia: 184,10 Kcal / 769,54 KJ			Energia: 222,44 Kcal / 929,80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,79 g	5,40 g	1,52 g	4,71 g	4,53 g	1,20 g	6,21 g	6,71 g	1,81 g	7,82 g	3,70 g	0,98 g	10,19 g	5,73 g	1,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,18 g	5,00 g	0,54 g	40,20 g	17,46 g	0,25 g	33,71 g	5,00 g	0,44 g	29,55 g	5,00 g	0,65 g	32,04 g	5,00 g	0,81 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7),(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Csirkebecs.leves **A.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M			Burgonyaleves A.M., Natúr sertésszelet , Tésztak.tojás mentes, Uborka saláta			Paradicsom leves A.M., Csirkehúsos rizottó A.M., Almakompót A.M.			Zöldségleves A.M.Toj.m, Sertéspaprikás, Tökfőzelék *mirelit **T.M.			Lencseleves pulyka húsos, Mákos metélt Toj.men.tész., Alma 27%		
		Energia: 521,08 Kcal / 2 178,11 KJ			Energia: 523,66 Kcal / 2 188,90 KJ			Energia: 529,97 Kcal / 2 215,27 KJ			Energia: 527,74 Kcal / 2 205,95 KJ			Energia: 526,92 Kcal / 2 202,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,04 g	7,86 g	0,81 g	28,87 g	13,64 g	2,49 g	28,32 g	6,78 g	0,98 g	19,59 g	29,93 g	7,52 g	26,39 g	13,56 g	2,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87,27 g	0,00 g	2,71 g	71,21 g	2,40 g	1,29 g	89,01 g	9,00 g	0,57 g	44,94 g	7,99 g	0,72 g	74,90 g	5,19 g	0,31 g		
1,3,9			1			1,9			1,6,9			1,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			Retek, csomós, Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/			Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Rozsos kenyér, Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika			Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Kígyóborka, Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 190,76 Kcal / 797,38 KJ			Energia: 194,25 Kcal / 811,97 KJ			Energia: 192,14 Kcal / 803,15 KJ			Energia: 211,21 Kcal / 882,86 KJ			Energia: 232,04 Kcal / 969,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,38 g	8,40 g	2,40 g	13,22 g	5,17 g	1,52 g	13,03 g	5,16 g	1,52 g	13,31 g	5,33 g	1,57 g	13,42 g	9,19 g	2,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,34 g	0,00 g	0,73 g	23,48 g	0,00 g	0,89 g	23,16 g	0,00 g	0,86 g	27,13 g	0,00 g	1,03 g	23,72 g	0,00 g	1,03 g		
1			1			1			1,(6),(7)			1				





Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

