

Heti étlap 2019.06.17. - 2019.06.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	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., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Retek, csomós, Zsemle 40 gr		
		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	8,02 g	3,71 g	0,98 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)				
Ebéd	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Brokkoli leves**AM, Tarhonya köret A.M., Csirkeapr.comb filéből, Cékla csík			Palócleves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Burgonyaleves A.M., Pulyka aprópecsenye, Parajfőzelék T.M.			Piritott tésztaleves**A.M., Sárgarépás pár.rizs, Almakompót, Natúr sertésszelet			Csirkegulyás A.M., Káposztás kocka toj.m., Banán		
		Energia: 523,81 Kcal / 2 189,53 KJ			Energia: 523,67 Kcal / 2 188,94 KJ			Energia: 524,18 Kcal / 2 191,07 KJ			Energia: 525,10 Kcal / 2 194,92 KJ			Energia: 522,95 Kcal / 2 185,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,38 g	13,55 g	2,31 g	15,44 g	20,82 g	5,43 g	26,06 g	18,06 g	3,60 g	20,72 g	14,57 g	2,62 g	21,14 g	5,21 g	0,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,85 g	0,00 g	1,01 g	68,31 g	14,24 g	0,15 g	61,57 g	9,79 g	1,03 g	78,17 g	16,00 g	0,60 g	96,57 g	4,05 g	0,31 g		
1,3,6,9			1			1			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9				
Uzsonna	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	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, Soproni /sertés / felvágott			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Liga margarin 20% zsírt.		
		Energia: 178,70 Kcal / 746,97 KJ			Energia: 203,94 Kcal / 852,47 KJ			Energia: 191,94 Kcal / 802,31 KJ			Energia: 281,43 Kcal / 1 176,38 KJ			Energia: 255,22 Kcal / 1 066,82 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	10,65 g	15,69 g	0,00 g	14,64 g	9,49 g	2,72 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	23,04 g	0,00 g	1,41 g	27,59 g	0,00 g	0,72 g		
1			1			1			1			1,(6),(7)				





Heti étlap 2019.06.17. - 2019.06.21.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

