

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00155) Glutén,szója,citr om Óvoda</b>	Citromos tea, Felvágott / érzékenyeknek/, Búzacsíra, Gluténmentes kenyér	Citromos tea, Felvágottkrém Házi AM, Kaliforniai paprika	Csipkebogyó tea B., Sárgar.marg.krém A.M. B., Zöldpaprika, Gluténos kenyér 0%	Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentes, Gluténmentes kenyér
		Energia: 303,06 Kcal / 1 266,79 KJ	Energia: 150,17 Kcal / 627,71 KJ	Energia: 128,62 Kcal / 537,63 KJ	Energia: 326,42 Kcal / 1 364,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,43 g 7,90 g 1,72 g	6,02 g 7,01 g 2,11 g	1,94 g 8,37 g 2,42 g	19,95 g 15,28 g 0,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42,75 g 16,44 g 0,95 g	15,54 g 14,99 g 0,43 g	11,20 g 5,00 g 0,52 g	28,02 g 6,45 g 0,62 g		
		1,(7)		(7)	
<b>Ebéd</b>	<b>(00155) Glutén,szója,citr om Óvoda</b>	Becsinált lev s.húsból Glut.M., Húsoskáposzta (friss) L.É.	Zöldbabfőzelék LÉ., Sült csirkecomb , Marhahús leves Glut M.	Burgonyaleves LÉ., Párolt petr.rizs , Uborka saláta, Natur halszelet Gluténmentes	Húsos spagetti Glutén M., Karfiolleves LÉ.
		Energia: 529,24 Kcal / 2 212,22 KJ	Energia: 526,19 Kcal / 2 199,47 KJ	Energia: 527,01 Kcal / 2 202,90 KJ	Energia: 523,48 Kcal / 2 188,15 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		23,85 g 31,96 g 8,65 g	40,67 g 21,26 g 4,93 g	16,28 g 8,50 g 1,09 g	21,09 g 12,79 g 2,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35,10 g 0,48 g 0,54 g	42,02 g 5,92 g 0,86 g	70,61 g 3,00 g 0,67 g	79,38 g 0,95 g 0,48 g		
		(12)	9,(1),(6),(7),(8),(12)	9,(12)	9
<b>Uzsonna</b>	<b>(00155) Glutén,szója,citr om Óvoda</b>	Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Gluténmentes kenyér	Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka	Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Gluténmentes kenyér	Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek, Gluténmentes kenyér
		Energia: 223,93 Kcal / 936,03 KJ	Energia: 86,76 Kcal / 362,66 KJ	Energia: 212,40 Kcal / 887,83 KJ	Energia: 204,56 Kcal / 855,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1,42 g 6,15 g 1,24 g	9,62 g 4,91 g 1,52 g	11,00 g 7,14 g 1,55 g	10,52 g 7,02 g 1,55 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,20 g 17,65 g 0,66 g	0,92 g 0,00 g 0,46 g	24,44 g 1,45 g 0,95 g	23,24 g 1,45 g 0,95 g		
		(7)		(7)	(7)





## Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

