

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Bio csíra, Kenyér félbarna, Felvágott / érzékenyeknek/	Csipkebogyó tea A.M., Felvágottkrém Házi AM, Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika	Csipkebogyó tea B., Sárgar.marg.krém A.M. B., Kenyér félbarna, Zöldpaprika	Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentes, Kenyér félbarna
		Energia: 235,34 Kcal / 983,72 KJ	Energia: 188,84 Kcal / 789,35 KJ	Energia: 209,87 Kcal / 877,26 KJ	Energia: 307,37 Kcal / 1 284,81 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		14,77 g 5,50 g 1,52 g	8,04 g 5,34 g 1,51 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
31,42 g 5,00 g 0,56 g	27,01 g 4,00 g 0,71 g	34,92 g 5,00 g 0,37 g	25,94 g 5,00 g 0,21 g		
1,(6),(7)	1	1,(6),(7)	1,(6),(7)		
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Becsinált leves sert. TM, Húskáp.(friss káp.)A.M.	Zöldbabfőzelék TM., Sült csirkecomb , Marhahús leves Tartósítószer M	Burgonyaleves A.M., Párolt rizsköret A.M. , Uborka saláta, Natur halszelet	Húsos spagetti tojás. A.M., Karfiolleves TM.
		Energia: 526,67 Kcal / 2 201,48 KJ	Energia: 522,32 Kcal / 2 183,30 KJ	Energia: 529,17 Kcal / 2 211,93 KJ	Energia: 520,50 Kcal / 2 175,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		27,56 g 34,42 g 8,95 g	42,73 g 20,45 g 4,63 g	18,19 g 9,33 g 1,17 g	23,35 g 19,32 g 5,77 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
25,51 g 0,00 g 0,53 g	41,90 g 4,02 g 0,82 g	62,71 g 3,01 g 0,63 g	62,85 g 0,00 g 0,31 g		
1,9	1,9,(6),(7),(8),(12)	1,(6),(7),(8),(12)	1,9		
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr	Kígyóuborka, Zsemle 40 gr, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M.	Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Felvágott / érzékenyeknek/	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Jégcsapretek
		Energia: 210,71 Kcal / 880,77 KJ	Energia: 164,28 Kcal / 686,69 KJ	Energia: 199,18 Kcal / 832,57 KJ	Energia: 191,34 Kcal / 799,80 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3,88 g 4,28 g 1,20 g	7,53 g 3,60 g 0,98 g	13,46 g 5,27 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
39,00 g 16,20 g 0,57 g	25,12 g 0,00 g 0,66 g	24,24 g 0,00 g 0,86 g	23,04 g 0,00 g 0,86 g		
1	1,(6),(7),(10)	1	1		





Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

