

Heti étlap 2019.06.10. - 2019.06.14.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	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: 193,62 Kcal / 809,33 KJ		Energia: 257,94 Kcal / 1 078,19 KJ		Energia: 307,37 Kcal / 1 284,81 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,77 g	5,50 g	1,52 g	8,17 g	5,37 g	1,51 g	6,84 g	8,87 g	2,42 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	28,01 g	5,00 g	0,71 g	37,35 g	5,00 g	0,63 g	25,94 g	5,00 g	0,21 g		
1,(6),(7)		1		1,(6),(7)		1,(6),(7)		1,(6),(7)		1,(6),(7)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	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: 529,88 Kcal / 2 214,90 KJ		Energia: 526,60 Kcal / 2 201,19 KJ		Energia: 521,61 Kcal / 2 180,33 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27,56 g	34,42 g	8,95 g	41,24 g	20,39 g	4,61 g	17,28 g	9,12 g	1,13 g	23,39 g	19,35 g	5,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,51 g	0,00 g	0,53 g	45,45 g	4,41 g	0,81 g	68,47 g	3,00 g	0,73 g	63,01 g	0,00 g	0,31 g		
1,9		1,9,(6),(7),(8),(12)		1		1,9		1,9		1,9			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr	Kígyóuborka, Zsemle 40 gr, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M.	Felvágott / érzékenyeknek/ Zöldpaprika, Zsemle 40 gr	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Jégcsapretek								
		Energia: 210,71 Kcal / 880,77 KJ		Energia: 163,11 Kcal / 681,80 KJ		Energia: 199,18 Kcal / 832,57 KJ		Energia: 191,34 Kcal / 799,80 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,88 g	4,28 g	1,20 g	7,43 g	3,59 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	24,95 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		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!

