

Heti étlap 2019.07.22. - 2019.07.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tejmentes 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., Zsemle 40 gr, Baromfi májas csirkemájjal 30 , Kígyóborka		
		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: 199,90 Kcal / 835,58 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	8,85 g	4,38 g	1,17 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	30,47 g	5,00 g	0,71 g		
1			1			1,(6),(7),(10)			1			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00153) Tejmentes Óvoda	Zöldség leves A.M.Toj.m, Parad.már. csirk.hús.A.M.			Palócleves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Lebbencs leves A.M., Pulyka aprópecsenye, Parajfőzelék T.M., Alma 27%			Zöldborsóleves T.M.Toj.m., Natúr sertésszelet , Petrezselymes burg., Almakompót			Csirkegulyás A.M., Káposztás kocka toj.m., Ósziparack		
		Energia: 527,11 Kcal / 2 203,32 Kj			Energia: 525,36 Kcal / 2 196,00 Kj			Energia: 523,97 Kcal / 2 190,19 Kj			Energia: 524,55 Kcal / 2 192,62 Kj			Energia: 520,73 Kcal / 2 176,65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34,37 g	13,64 g	1,57 g	16,52 g	21,59 g	6,25 g	29,53 g	19,54 g	4,21 g	27,44 g	12,69 g	2,62 g	22,67 g	5,81 g	0,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,82 g	21,48 g	2,43 g	65,81 g	15,49 g	0,17 g	55,47 g	7,83 g	0,71 g	75,56 g	15,98 g	1,42 g	90,10 g	5,38 g	0,29 g		
1,9			1			1			1,9			1,3,9				
Uzsonna	(00153) Tejmentes 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/			Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek			Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Liga margarin 20% zsírt., Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 160,70 Kcal / 671,73 Kj			Energia: 203,94 Kcal / 852,47 Kj			Energia: 191,94 Kcal / 802,31 Kj			Energia: 191,34 Kcal / 799,80 Kj			Energia: 222,39 Kcal / 929,59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,51 g	4,24 g	1,21 g	9,75 g	7,29 g	2,13 g	13,02 g	5,16 g	1,52 g	12,98 g	5,15 g	1,52 g	10,95 g	7,54 g	2,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,99 g	0,00 g	0,67 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	0,86 g	27,49 g	0,00 g	0,54 g		





Heti étlap 2019.07.22. - 2019.07.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		1	1	1	1	1,(6),(7)





Heti étlap 2019.07.22. - 2019.07.26.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

