



Heti étlap 2019.07.08. - 2019.07.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Baromfi májas csirkemájjal 30			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Karalábé (db)			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g.			Csipkebogyó tea A.M., Zöldségpástétom brokkolis 100, Kígyóborka, Kenyér félbarna		
		Energia: 195,25 Kcal / 816,15 KJ			Energia: 198,41 Kcal / 829,35 KJ			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ			Energia: 198,63 Kcal / 830,27 KJ			Energia: 281,03 Kcal / 1 174,71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,97 g	4,55 g	1,17 g	10,82 g	3,41 g	0,92 g	4,53 g	4,41 g	1,20 g	4,49 g	0,41 g	0,00 g	7,35 g	11,37 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,81 g	5,00 g	0,38 g	30,84 g	5,00 g	0,74 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g	44,02 g	21,20 g	0,41 g	36,85 g	5,00 g	1,12 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1,(6),(7)				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldségleves A.M.Toj.m, Rizses csirkemell filé A.M. , Almakompót A.M.			Gulyásleves tej-tartósító m., Mákos metélt Toj.men.tész., Alma 27%			Rizsleves A.M., Sertés sült **A.M., Sárgarépa főzelék TM.			Paradicsom leves A.M., Párolt pulykamell, Petrezselymes burg., Uborka saláta			Káposztás kocka toj.m., Becsinált leves sert. TM		
		Energia: 527,85 Kcal / 2 206,41 KJ			Energia: 521,42 Kcal / 2 179,54 KJ			Energia: 524,26 Kcal / 2 191,41 KJ			Energia: 521,47 Kcal / 2 179,74 KJ			Energia: 522,64 Kcal / 2 184,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,18 g	10,79 g	1,46 g	19,23 g	20,82 g	5,57 g	23,27 g	15,53 g	2,81 g	26,40 g	15,74 g	3,69 g	19,34 g	20,79 g	5,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
83,93 g	10,39 g	0,24 g	64,19 g	5,99 g	0,29 g	72,85 g	16,78 g	1,45 g	67,47 g	7,00 g	1,24 g	63,74 g	4,75 g	0,37 g		
9,(12)			1,3,9			1,9			1,9			1,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Bio csíra			Sárgarépa margarinkrém A.M., Kenyér félbarna, Kaliforniai paprika			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Kenyér félbarna			Kenyér félbarna, Baromfi májas csirkemájjal 30 , Kígyóborka			Sonkaszalámi krém házi TM., Paradicsom, Kenyér félbarna		
		Energia: 214,59 Kcal / 896,99 KJ			Energia: 224,11 Kcal / 936,78 KJ			Energia: 220,14 Kcal / 920,19 KJ			Energia: 196,02 Kcal / 819,36 KJ			Energia: 256,14 Kcal / 1 070,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,47 g	7,42 g	2,11 g	4,44 g	12,47 g	3,62 g	14,52 g	5,45 g	1,54 g	9,34 g	4,47 g	1,17 g	14,56 g	9,45 g	2,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,30 g	0,00 g	0,54 g	23,45 g	0,00 g	0,67 g	27,99 g	0,00 g	0,57 g	28,80 g	0,00 g	0,41 g	27,99 g	0,00 g	0,73 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)				





Heti étlap 2019.07.08. - 2019.07.12.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

