



Heti étlap 2019.07.01. - 2019.07.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00155) tej,szója,citrom Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóborka, Gluténos kenyér 0%			Csipkebogyó tea A.M., Párizsi /sertés /felvágott, Gluténos kenyér 0%			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Póréhagyma, Gluténos kenyér 0%			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Gluténos kenyér 0%			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Baromfi májás csirkemájjal 30 , Gluténos kenyér 0%			
		Energia: 76,68 Kcal / 320,52 KJ			Energia: 52,87 Kcal / 221,00 KJ			Energia: 70,98 Kcal / 296,70 KJ			Energia: 125,35 Kcal / 523,96 KJ			Energia: 90,62 Kcal / 378,79 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6,48 g	3,08 g	0,91 g	2,08 g	2,32 g	0,83 g	1,35 g	4,22 g	1,20 g	0,77 g	4,13 g	1,20 g	5,09 g	4,10 g	1,17 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
5,67 g	5,00 g	0,28 g	5,87 g	5,00 g	0,35 g	6,91 g	5,00 g	0,16 g	21,22 g	21,20 g	0,16 g	7,67 g	5,00 g	0,30 g			
												(1),(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00155) tej,szója,citrom Óvoda	Zöldséges csirkeragu L., Zöldborsóleves *mir.*L.É., Párolt petr.rizs , Uborka saláta			Marhagulyás Liszt M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Zeller leves L.M., Sertés sült , Almamártás /friss/ L.M.			Vegyes gyüm.leves LÉ.**, Pulyka aprópecsenye, Tört burgonya , Vágott vegyes saláta			Tárkonyos p. raguleves LisztM., Alma 27%, Húsos spagetti Glutén M.			
		Energia: 562,97 Kcal / 2 353,21 KJ			Energia: 505,85 Kcal / 2 114,45 KJ			Energia: 566,44 Kcal / 2 367,72 KJ			Energia: 497,87 Kcal / 2 081,10 KJ			Energia: 418,93 Kcal / 1 751,13 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		31,82 g	10,28 g	1,43 g	15,89 g	14,22 g	3,99 g	33,80 g	16,36 g	3,79 g	25,46 g	13,85 g	3,50 g	20,97 g	11,42 g	2,92 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
84,76 g	3,00 g	1,17 g	78,18 g	19,98 g	1,61 g	70,11 g	19,98 g	1,92 g	66,96 g	19,98 g	3,02 g	57,61 g	0,38 g	0,47 g			
9,10,(12)			9,(1)			1,3,7,9,(12)			(12)			9					
Uzsonna	(00155) tej,szója,citrom Óvoda	Sonkaszalámi krém házi TM., Kaliforniai paprika, Gluténos kenyér 0%			Sárgarépás margarinkrém**, Kaliforniai paprika, Gluténos kenyér 0%			Párizsi /sertés /felvágott, Jégcsapretek, Gluténos kenyér 0%			Sonkaszalámi krém házi TM., Jégcsapretek, Gluténos kenyér 0%			Zsemle 40 gr, Párizsi /sertés /felvágott, Kaliforniai paprika			
		Energia: 177,89 Kcal / 743,58 KJ			Energia: 124,12 Kcal / 518,82 KJ			Energia: 72,37 Kcal / 302,51 KJ			Energia: 118,06 Kcal / 493,49 KJ			Energia: 182,45 Kcal / 762,64 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		13,94 g	13,32 g	4,08 g	0,45 g	12,33 g	3,34 g	3,58 g	5,46 g	2,06 g	9,26 g	8,87 g	2,72 g	7,39 g	5,75 g	2,06 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
0,48 g	0,00 g	0,92 g	2,62 g	0,00 g	0,76 g	2,12 g	0,00 g	0,88 g	0,24 g	0,00 g	0,61 g	25,04 g	0,00 g	1,29 g			





Heti étlap 2019.07.01. - 2019.07.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna		(7)	(1),(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)





Heti étlap 2019.07.01. - 2019.07.05.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

