



Heti étlap 2019.07.08. - 2019.07.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00155) tej,szója,citrom Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zöldpaprika, Baromfi májás csirkemájjal 30 , Gluténmentes kenyér			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Karalábé (db), Gluténmentes kenyér			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Gluténmentes kenyér			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Gluténmentes kenyér			Csipkebogyó tea A.M., Zöldségpástétom brokkolis 100, Kígyóborka, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 214,30 Kcal / 895,77 KJ			Energia: 211,63 Kcal / 884,61 KJ			Energia: 247,85 Kcal / 1 036,01 KJ			Energia: 211,85 Kcal / 885,53 KJ			Energia: 274,21 Kcal / 1 146,20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,35 g	6,30 g	1,21 g	8,36 g	5,28 g	0,96 g	2,07 g	6,28 g	1,24 g	2,03 g	2,28 g	0,04 g	3,75 g	13,02 g	1,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,89 g	6,45 g	0,79 g	31,04 g	6,45 g	0,83 g	44,22 g	22,65 g	0,66 g	44,22 g	22,65 g	0,50 g	33,70 g	6,45 g	1,51 g		
1,(6),(7),(10)			(7)			(7)			(7)			(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00155) tej,szója,citrom Óvoda</b>	Zöldségleves LÉ., Rizses csirkemell filé A.M. , Almakompót A.M.			Gulyásleves GluténM., Mákos metélt LÉ., Alma 27%			Rizsleves LÉ., Sertés sült , Sárgarépafozelék LÉ.			Paradicsom leves LÉ., Párolt pulykamell, Petrezselymes burg., Uborka saláta			Káposztás kocka L.É., Becsinált lev s.húsból Glut.M.		
		Energia: 529,60 Kcal / 2 213,73 KJ			Energia: 538,33 Kcal / 2 250,22 KJ			Energia: 521,87 Kcal / 2 181,42 KJ			Energia: 520,32 Kcal / 2 174,94 KJ			Energia: 527,27 Kcal / 2 203,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,07 g	10,63 g	1,44 g	14,88 g	18,93 g	5,25 g	28,35 g	16,12 g	3,41 g	24,34 g	15,67 g	3,70 g	14,23 g	10,62 g	1,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,82 g	10,49 g	0,22 g	76,38 g	6,39 g	0,38 g	64,57 g	11,99 g	1,64 g	69,06 g	11,59 g	0,86 g	91,53 g	6,07 g	0,51 g		
(12)			3,9			9,(12)			9,(1),(12)			(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00155) tej,szója,citrom Óvoda</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Bio csíra, Gluténmentes kenyér			Sárgarépas margarinkrém A.M., Kaliforniai paprika, Gluténmentes kenyér			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Gluténmentes kenyér			Kenyér félbarna, Baromfi májás csirkemájjal 30 , Kígyóborka			Sonkaszalámi krém házi TM., Paradicsom, Gluténmentes kenyér		
		Energia: 207,77 Kcal / 868,48 KJ			Energia: 243,16 Kcal / 1 016,41 KJ			Energia: 213,32 Kcal / 891,68 KJ			Energia: 196,02 Kcal / 819,36 KJ			Energia: 249,32 Kcal / 1 042,16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,87 g	9,07 g	2,15 g	1,82 g	14,22 g	3,66 g	10,92 g	7,10 g	1,58 g	9,34 g	4,47 g	1,17 g	10,96 g	11,10 g	2,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,15 g	1,45 g	0,93 g	25,53 g	1,45 g	1,08 g	24,84 g	1,45 g	0,96 g	28,80 g	0,00 g	0,41 g	24,84 g	1,45 g	1,12 g		





Heti étlap 2019.07.08. - 2019.07.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>		(7)	(7)	(7)	1,(6),(7),(10)	(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!

