



Heti étlap 2019.07.01. - 2019.07.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Kígyóuborka			Csipkebogyó tea A.M., Párizsi /sertés /felvágott, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Póréhagyma, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr, Baromfi májas csirkemájjal 30		
		Energia: 185,96 Kcal / 777,31 KJ			Energia: 162,15 Kcal / 677,79 KJ			Energia: 180,26 Kcal / 753,49 KJ			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 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
		10,24 g	3,36 g	0,91 g	5,84 g	2,60 g	0,83 g	5,11 g	4,50 g	1,20 g	4,53 g	4,41 g	1,20 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
28,47 g	5,00 g	0,69 g	28,67 g	5,00 g	0,76 g	29,71 g	5,00 g	0,57 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g	30,47 g	5,00 g	0,71 g		
1	1,(6),(7),(10)			1	1,(6),(7),(10)			1	1,(6),(7),(10)			1	1,(6),(7),(10)			
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldséges csirkeragu**A.M., Zöldborsóleves T.M.Toj.m., Párolt petr.rizs , Uborka saláta			Marhagulyás A.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Zeller leves T.M., Sertés sült , Almamártás /friss/ T.M.			Vegyes gyüm.leves TM., Pulyka aprópecsenye, Tört burgonya , Vágott vegyes saláta			Tárkonyos pulyka raguleves AM, Alma 27%, Húsos spagetti tejmentes		
		Energia: 527,22 Kcal / 2 203,78 KJ			Energia: 521,26 Kcal / 2 178,87 KJ			Energia: 520,14 Kcal / 2 174,19 KJ			Energia: 523,92 Kcal / 2 189,99 KJ			Energia: 525,75 Kcal / 2 197,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33,15 g	8,84 g	1,25 g	16,06 g	14,30 g	4,01 g	36,49 g	13,87 g	3,26 g	26,94 g	14,49 g	3,50 g	27,20 g	21,44 g	6,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,65 g	2,42 g	2,55 g	81,37 g	19,98 g	1,22 g	62,00 g	19,98 g	1,79 g	69,60 g	11,99 g	2,64 g	56,08 g	0,00 g	0,72 g		
1,9,(6),(7),(8),(12)	3,9			1,9	1			1,3,9	1,3,9							
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sonkaszalámi krém házi TM., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém**, Kaliforniai paprika			Párizsi /sertés /felvágott, Kenyér félbarna, Jégcsapretek			Sonkaszalámi krém házi TM., Jégcsapretek, Kenyér félbarna			Zsemle 40 gr, Párizsi /sertés /felvágott, Kaliforniai paprika		
		Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 KJ			Energia: 233,40 Kcal / 975,61 KJ			Energia: 201,69 Kcal / 843,06 KJ			Energia: 247,38 Kcal / 1 034,05 KJ			Energia: 182,45 Kcal / 762,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17,70 g	13,60 g	4,08 g	4,21 g	12,61 g	3,34 g	8,48 g	5,96 g	2,06 g	14,16 g	9,37 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
23,28 g	0,00 g	1,33 g	25,42 g	0,00 g	1,17 g	28,27 g	0,00 g	0,99 g	26,39 g	0,00 g	0,72 g	25,04 g	0,00 g	1,29 g		
1	1,(7)			1,(6),(7),(10)	1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)	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!

