



Heti étlap 2019.08.05. - 2019.08.09.

|                |  | hétfő  |         |         | kedd   |           |        | szerda   |         |         | csütörtök  |           |        | péntek   |                |        |
|----------------|--|--|---------|---------|--|-----------|--------|--|---------|---------|--|-----------|--------|--|----------------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00151)<br/>Tartósítószer mentes- Óvoda</b> | Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Kígyóborka |         |         | Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom |           |        | 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., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Kígyóborka, Zsemle 40 gr |                |        |
|                |  | Energia: 185,96 Kcal / 777,31 KJ   |         |         | Energia: 224,02 Kcal / 936,40 KJ   |           |        | Energia: 180,26 Kcal / 753,49 KJ   |         |         | Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ   |           |        | Energia: 188,20 Kcal / 786,68 KJ   |                |        |
|                |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír |
|                |  | 10,24 g  | 3,36 g  | 0,91 g  | 14,03 g  | 5,36 g    | 1,54 g | 5,11 g   | 4,50 g  | 1,20 g  | 4,53 g   | 4,41 g    | 1,20 g | 8,18 g   | 3,73 g         | 0,98 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   | 29,66 g | 5,00 g  | 0,87 g   | 29,71 g   | 5,00 g | 0,57 g   | 44,02 g | 21,20 g | 0,57 g   | 30,14 g   | 5,00 g | 0,66 g   |                |        |
| 1              |  |  | 1       |         |  | 1         |        |  | 1       |         |  | 1         |        |  | 1,(6),(7),(10) |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00151)<br/>Tartósítószer mentes- Óvoda</b> | Zöldborsóleves Toj.m., Párolt csirkemell, Párolt petr.rizs , Uborka saláta |         |         | Marhagulyás A.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal                            |           |        | Rántott leves **A.M., Sertés sült , Tököfzelék (friss) TM.               |         |         | Vegyes gyüm.leves TM., Sült csirkecomb A.M., Tört burg. A.M., Uborka saláta  |           |        | Tárkonyos pulyka raguleves AM, Káposztás kocka toj.m.                        |                |        |
|                |  | Energia: 504,86 Kcal / 2 110,31 KJ   |         |         | Energia: 521,26 Kcal / 2 178,87 KJ   |           |        | Energia: 526,64 Kcal / 2 201,36 KJ                                       |         |         | Energia: 523,62 Kcal / 2 188,73 KJ   |           |        | Energia: 524,53 Kcal / 2 192,54 KJ   |                |        |
|                |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír |
|                |  | 30,57 g  | 8,06 g  | 1,26 g  | 16,06 g  | 14,30 g   | 4,01 g | 32,18 g  | 23,73 g | 5,00 g  | 37,45 g  | 9,03 g    | 1,05 g | 24,50 g  | 10,55 g        | 2,04 g |
|                |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor     | Só     | Szénhidrát   | Cukor   | Só      | Szénhidrát   | Cukor     | Só     | Szénhidrát   | Cukor          | Só     |
| 76,66 g        | 2,80 g   | 0,98 g   | 81,37 g | 19,98 g | 1,22 g   | 45,19 g   | 1,80 g | 0,78 g   | 71,37 g | 11,49 g | 1,50 g   | 82,17 g   | 4,89 g | 0,49 g   |                |        |
| 9              |  |  | 3,9     |         |  | 1         |        |  | 1       |         |  | 1,9       |        |  |                |        |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00151)<br/>Tartósítószer mentes- Óvoda</b> | Sonkaszalámi krém házi TM., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika              |         |         | Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém**, Kígyóborka                        |           |        | Kenyér félbarna, Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika         |         |         | Sonkaszalámi krém házi TM., Jégcsapretek, Kenyér félbarna                    |           |        | Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/                |                |        |
|                |  | Energia: 287,17 Kcal / 1 200,37 KJ   |         |         | Energia: 237,30 Kcal / 991,91 KJ   |           |        | Energia: 212,18 Kcal / 886,91 KJ   |         |         | Energia: 247,38 Kcal / 1 034,05 KJ   |           |        | Energia: 192,14 Kcal / 803,15 KJ   |                |        |
|                |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír      | T.Zsír | Fehérje  | Zsír           | T.Zsír |
|                |  | 17,70 g  | 13,60 g | 4,08 g  | 4,56 g   | 12,64 g   | 3,34 g | 14,17 g  | 5,38 g  | 1,52 g  | 14,16 g  | 9,37 g    | 2,72 g | 13,03 g  | 5,16 g         | 1,52 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   | 25,98 g | 0,00 g  | 1,18 g   | 26,51 g   | 0,00 g | 0,56 g   | 26,39 g | 0,00 g  | 0,72 g   | 23,16 g   | 0,00 g | 0,86 g   |                |        |
| 1              |  |  | 1,(7)   |         |  | 1,(6),(7) |        |  | 1       |         |  | 1,(6),(7) |        |  | 1              |        |





## Heti étlap 2019.08.05. - 2019.08.09.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

