

Heti étlap 2019.08.12. - 2019.08.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M.			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Főtt virsli Allergén Mentés			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Kenyér félbarna, Harcsapástétom 30 gr.		
		Energia: 183,55 Kcal / 767,24 KJ			Energia: 190,27 Kcal / 795,33 KJ			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ			Energia: 313,20 Kcal / 1 309,18 KJ			Energia: 258,74 Kcal / 1 081,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,30 g	3,90 g	0,98 g	10,42 g	3,45 g	0,91 g	4,53 g	4,41 g	1,20 g	22,41 g	13,41 g	0,00 g	8,62 g	9,79 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,48 g	5,00 g	0,33 g	29,16 g	5,00 g	0,68 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g	27,82 g	5,00 g	0,53 g	33,65 g	5,00 g	0,23 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1,4,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Zöldségleves magyaros L.M., Rizses csirkemell filé A.M. , Almakompót A.M.			Darásmetélt**A.M., Alma 27%, Gulyásleves tej-tartósító m.			Rízleves A.M., Natur halszelet, Burgonyafőzelék AM.			Paradicsom leves A.M., Párolt pulykamell, Kelkáposzta főzelék A.M.			Káposztás kocka toj.m., Becsinált leves sert. TM		
		Energia: 527,85 Kcal / 2 206,41 KJ			Energia: 526,92 Kcal / 2 202,53 KJ			Energia: 526,67 Kcal / 2 201,48 KJ			Energia: 527,05 Kcal / 2 203,07 KJ			Energia: 525,45 Kcal / 2 196,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,18 g	10,79 g	1,46 g	17,87 g	15,93 g	4,34 g	20,03 g	11,56 g	1,26 g	31,13 g	22,34 g	4,20 g	19,37 g	20,33 g	4,95 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	77,95 g	14,99 g	1,50 g	45,22 g	0,00 g	0,09 g	50,26 g	4,00 g	1,76 g	65,39 g	4,89 g	0,36 g		
9,(12)			1,3,9			1,9			1,9			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Zöldhagyma			Sárgarépas margarinkrém A.M., Kenyér félbarna, Kígyóborka			Paradicsom, Kenyér félbarna, Felvágott / érzékenyeknek/			Kenyér félbarna, Kígyóborka, Baromfi májas csirkemájjal 30			Paradicsom, Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 221,93 Kcal / 927,67 KJ			Energia: 228,21 Kcal / 953,92 KJ			Energia: 220,14 Kcal / 920,19 KJ			Energia: 196,02 Kcal / 819,36 KJ			Energia: 200,09 Kcal / 836,38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,91 g	7,48 g	2,11 g	4,80 g	12,50 g	3,62 g	14,52 g	5,45 g	1,54 g	9,34 g	4,47 g	1,17 g	13,37 g	5,22 g	1,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,55 g	0,00 g	0,54 g	24,04 g	0,00 g	0,68 g	27,99 g	0,00 g	0,57 g	28,80 g	0,00 g	0,41 g	24,63 g	0,00 g	0,86 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1				





## Heti étlap 2019.08.12. - 2019.08.16.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

