



Heti étlap 2019.07.29. - 2019.08.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna			Csipkebogyó tea A.M., Sárgarépás marg.krém**T,M,, Kígyóborka, Kenyér félbarna			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Baromfi májas csirkemájjal 30			Zsemle 40 gr, Csipkebogyó tea A.M., Harcspástétom 30 gr., Kígyóborka		
		Energia: 217,27 Kcal / 908,19 KJ			Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ			Energia: 220,83 Kcal / 923,07 KJ			Energia: 195,80 Kcal / 818,44 KJ			Energia: 238,70 Kcal / 997,77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14,27 g	5,52 g	1,52 g	4,69 g	4,53 g	1,20 g	6,21 g	6,71 g	1,81 g	8,49 g	4,35 g	1,17 g	7,48 g	9,57 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,38 g	5,00 g	0,54 g	42,14 g	21,20 g	0,25 g	33,71 g	5,00 g	0,44 g	29,88 g	5,00 g	0,70 g	30,30 g	5,00 g	0,53 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,4				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Burgonyaleves A.M., Tésztak. toj.m, Marhatokány**A.M., Uborka saláta			Csirkegulyás A.M., Morzsásmetélt Tejmentes			Piritott tésztaleves**A.M., Sült csirkecomb A.M., Vegy. gyüm.már.mir**T.M.			Zöldségleves A.M.Toj.m, Lecsós sertésszelet AM., Tarhonya köret			Pulykaraguleves , Mákos metélt Toj.men.tész., Őszibarack		
		Energia: 529,54 Kcal / 2 213,48 KJ			Energia: 527,92 Kcal / 2 206,71 KJ			Energia: 529,85 Kcal / 2 214,77 KJ			Energia: 520,77 Kcal / 2 176,82 KJ			Energia: 523,16 Kcal / 2 186,81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,49 g	22,51 g	5,56 g	25,44 g	7,21 g	0,86 g	37,81 g	7,83 g	0,98 g	28,46 g	17,35 g	3,68 g	22,15 g	16,56 g	3,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,86 g	2,40 g	1,13 g	89,64 g	0,00 g	0,47 g	76,77 g	20,00 g	0,53 g	61,17 g	0,40 g	0,89 g	67,34 g	6,50 g	0,51 g		
1			1,3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(8),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom			Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Paradicsom, Rozsos kenyér, Felvágott / érzékenyeknek/			Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Kígyóborka, Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 206,84 Kcal / 864,59 KJ			Energia: 203,27 Kcal / 849,67 KJ			Energia: 192,14 Kcal / 803,15 KJ			Energia: 219,37 Kcal / 916,97 KJ			Energia: 232,04 Kcal / 969,93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,55 g	8,41 g	2,40 g	9,73 g	7,28 g	2,13 g	13,03 g	5,16 g	1,52 g	13,67 g	5,40 g	1,59 g	13,42 g	9,19 g	2,72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,16 g	5,00 g	0,73 g	24,54 g	0,00 g	0,85 g	23,16 g	0,00 g	0,86 g	28,64 g	0,00 g	1,04 g	23,72 g	0,00 g	1,03 g		
1			1			1			1,(6),(7)			1				





## Heti étlap 2019.07.29. - 2019.08.02.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

