

Heti étlap 2019.08.05. - 2019.08.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	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,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	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				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	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,(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!

