



Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|--|---|-----------|---------|--|----------------------|---------|---|----------------|--------|---|---------|--------|--|---------|--------|
| Tízórai | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Zöldségpástétom brokkolis 100 | | | 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., Kígyóborka, Zöldségpást.karfiolos /100 gra | | |
| | | Energia: 258,30 Kcal / 1 079,69 KJ | | | Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ | | | Energia: 220,83 Kcal / 923,07 KJ | | | Energia: 195,80 Kcal / 818,44 KJ | | | Energia: 260,99 Kcal / 1 090,94 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 6,45 g | 11,35 g | 1,20 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 | 6,21 g | 11,15 g | 1,20 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 32,14 g | 5,00 g | 1,09 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 | 33,50 g | 5,00 g | 1,42 g | | |
| 1,(6),(7) | | | 1,(6),(7) | | | 1,(6),(7) | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1 | | | | |
| Ebéd | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Burgonyaleves A.M., Tésztak. toj.m, Vadas pulykatokány A.M. | | | Csirkegulyás A.M., Morzsásmetélt Tejmentes | | | Piritott tésztaleves**A.M., Sült csirkecomb A.M., Vegy. gyüm.már.mir**T.M. | | | Zöldségleves magyaros L.M., Lecsós sertésszelet AM., Tarhonya köret | | | Pulykaraguleves AM., Mákos metélt Toj.men.tész., Őszibarack | | |
| | | Energia: 523,29 Kcal / 2 187,35 KJ | | | Energia: 526,19 Kcal / 2 199,47 KJ | | | Energia: 529,85 Kcal / 2 214,77 KJ | | | Energia: 528,78 Kcal / 2 210,30 KJ | | | Energia: 528,60 Kcal / 2 209,55 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 24,60 g | 12,87 g | 2,55 g | 25,00 g | 7,10 g | 0,85 g | 37,81 g | 7,83 g | 0,98 g | 28,76 g | 17,46 g | 3,69 g | 23,58 g | 16,44 g | 3,51 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 77,01 g | 1,50 g | 1,02 g | 89,88 g | 0,00 g | 0,47 g | 76,77 g | 20,00 g | 0,53 g | 62,63 g | 0,40 g | 0,91 g | 67,53 g | 6,49 g | 0,58 g | | |
| 1,9 | | | 1,3,9 | | | 1,9,(6),(7),(8),(12) | | | 1,3,9 | | | 1,9 | | | | |
| Uzsonna | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr | | | Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Paradicsom | | | Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment | | | Paradicsom, Rozsos kenyér, Liga margarin 20% zsírt. | | | Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Kígyóborka | | |
| | | Energia: 206,84 Kcal / 864,59 KJ | | | Energia: 154,04 Kcal / 643,89 KJ | | | Energia: 190,56 Kcal / 796,54 KJ | | | Energia: 173,31 Kcal / 724,44 KJ | | | Energia: 149,98 Kcal / 626,92 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír | Fehérje | Zsír | T.Zsír |
| | | 4,55 g | 8,41 g | 2,40 g | 4,20 g | 4,36 g | 1,22 g | 9,19 g | 5,53 g | 1,56 g | 4,49 g | 4,53 g | 1,27 g | 4,20 g | 4,32 g | 1,20 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 | 24,40 g | 0,00 g | 0,58 g | 25,54 g | 0,00 g | 0,80 g | 28,40 g | 0,00 g | 0,75 g | 23,48 g | 0,00 g | 0,58 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1,(6),(7) | | | 1 | | | | |





Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

| | | |
|---|--|----------------------------------|
| Élelmezés vezet Gyovai Gáspárné | Intézmény vezető Pintér Józsefné | Dietetikus Kotsmánné |
|---|--|----------------------------------|

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

