

Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Baromfi májas csirkemájjal 30			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Zöldségpást.karfiolos /100 gra			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Méz kg-os			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Kenyér félbarna, Harcsapástétom 30 gr.		
		Energia: 195,25 Kcal / 816,15 Kj			Energia: 271,06 Kcal / 1 133,03 Kj			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 Kj			Energia: 169,20 Kcal / 707,26 Kj			Energia: 258,74 Kcal / 1 081,53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,97 g	4,55 g	1,17 g	5,98 g	12,39 g	1,34 g	4,53 g	4,41 g	1,20 g	4,45 g	4,41 g	1,20 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
28,81 g	5,00 g	0,38 g	33,42 g	5,00 g	1,53 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g	27,82 g	5,00 g	0,57 g	33,65 g	5,00 g	0,23 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1,4,(6),(7)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldségleves magyaros L.M., Rizseshús sertéshúsból, Almakompót A.M.			Gulyásleves tej-tartósító m., Darásmetélt** /toj.mentes/, Alma 27%			Paradicsom leves A.M., Natur halszelet, Tört burg. A.M., Csemege uborka			Rántott leves **A.M., Párolt pulykamell, Cseresznye mártás mir.T.M.			Becsinált leves sert. TM, Mákos metélt Toj.men.tész., Körte		
		Energia: 525,22 Kcal / 2 195,42 Kj			Energia: 528,89 Kcal / 2 210,76 Kj			Energia: 528,75 Kcal / 2 210,18 Kj			Energia: 522,46 Kcal / 2 183,88 Kj			Energia: 522,73 Kcal / 2 185,01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21,66 g	16,02 g	3,39 g	16,78 g	14,43 g	3,85 g	20,12 g	11,28 g	1,13 g	23,31 g	16,01 g	3,36 g	16,50 g	21,82 g	5,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73,21 g	8,39 g	0,91 g	82,85 g	20,19 g	1,48 g	51,25 g	4,00 g	0,90 g	71,41 g	16,72 g	1,14 g	64,41 g	6,19 g	0,16 g		
9,(1)			1,3,9,(12)			1,9,(12)			1			1,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Zöldhagyma			Sárgarépa margarinkrém A.M., Kenyér félbarna, Kaliforniai paprika			Paradicsom, Kenyér félbarna, Liga margarin 20% zsírt.			Kenyér félbarna, Kígyóborka, Zöldségpást.karfiolos /100 gra			Paradicsom, Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.		
		Energia: 146,83 Kcal / 613,75 Kj			Energia: 224,31 Kcal / 937,62 Kj			Energia: 174,08 Kcal / 727,65 Kj			Energia: 257,11 Kcal / 1 074,72 Kj			Energia: 154,04 Kcal / 643,89 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,40 g	4,46 g	1,20 g	4,45 g	12,47 g	3,62 g	5,34 g	4,58 g	1,22 g	6,70 g	11,24 g	1,20 g	4,20 g	4,36 g	1,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22,18 g	0,00 g	0,25 g	23,48 g	0,00 g	0,67 g	27,75 g	0,00 g	0,28 g	31,83 g	0,00 g	1,12 g	24,40 g	0,00 g	0,58 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1				





Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

