

Heti étlap 2019.08.19. - 2019.08.23.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágottkrém Házi AM, Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea B., Sárgar.marg.krém A.M. B., Kenyér félbarna, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér félbarna		
		Energia: 188,84 Kcal / 789,35 Kj			Energia: 209,87 Kcal / 877,26 Kj			Energia: 307,37 Kcal / 1 284,81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,04 g	5,34 g	1,51 g	6,44 g	4,81 g	1,21 g	22,57 g	13,53 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,01 g	4,00 g	0,71 g	34,92 g	5,00 g	0,37 g	25,94 g	5,00 g	0,21 g		
		1		1,(6),(7)		1,(6),(7)				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Marhahús leves Tartósítószer M, Sült csirkecomb A.M., Tört burg. A.M., Friss csalamádé			Rántott leves **A.M., Sertés sült **A.M., Zöldbabfőzelék (friss) TM.			Őszibarack leves T.M., Krumplis tarhonya L.M. /Csirk., Uborka saláta		
		Energia: 522,11 Kcal / 2 182,42 Kj			Energia: 523,65 Kcal / 2 188,86 Kj			Energia: 523,69 Kcal / 2 189,02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		40,15 g	13,90 g	3,20 g	30,15 g	21,70 g	3,58 g	19,08 g	5,99 g	0,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
58,74 g	4,00 g	1,82 g	52,09 g	3,00 g	3,49 g	97,12 g	16,09 g	1,64 g		
		1,9		1		1,3				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Kígyóuborka, Zsemle 40 gr, Baromfi májas csirkemájjal 30			Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Zsemle 40 gr, Jégcsapretek, Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 175,98 Kcal / 735,60 Kj			Energia: 199,18 Kcal / 832,57 Kj			Energia: 191,34 Kcal / 799,80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,20 g	4,25 g	1,17 g	13,46 g	5,27 g	1,52 g	12,98 g	5,15 g	1,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,45 g	0,00 g	0,71 g	24,24 g	0,00 g	0,86 g	23,04 g	0,00 g	0,86 g		
		1,(6),(7),(10)		1		1				





Heti étlap 2019.08.19. - 2019.08.23.

.....
élelmezés vezet intézmény vezető dietetikus
Gyovai Gáspárné Pintér Józsefné Kotsmánné

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

