

Heti étlap 2019.08.26. - 2019.08.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr, Baromfi májas csirkemájjal 30			Csipkebogyó tea A.M., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém A.M.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Baromfi májas csirkemájjal 30 , Kígyóuborka		
		Energia: 170,62 Kcal / 713,19 KJ			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ			Energia: 197,55 Kcal / 825,76 KJ			Energia: 193,83 Kcal / 810,21 KJ			Energia: 199,90 Kcal / 835,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,52 g	4,42 g	1,20 g	4,53 g	4,41 g	1,20 g	8,65 g	4,36 g	1,17 g	4,69 g	6,45 g	1,81 g	8,85 g	4,38 g	1,17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,08 g	5,00 g	0,57 g	44,02 g	21,20 g	0,57 g	30,13 g	5,00 g	0,71 g	29,13 g	5,00 g	0,70 g	30,47 g	5,00 g	0,71 g		
1				1				1,(6),(7),(10)				1				1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldségleves magyaros L.M., Parad.már. csirk.hús.A M.			Palócleves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Lebbencs leves A.M., Pulyka aprópecsenye, Parajfőzelék T.M., Alma 27%			Zöldborsóleves Toj.m., Natúr sertésszelet , Petrezselymes burg., Meggykompót			Csirkegulyás A.M., Káposztás kocka toj.m., Őszibarack		
		Energia: 527,11 Kcal / 2 203,32 KJ			Energia: 525,36 Kcal / 2 196,00 KJ			Energia: 528,94 Kcal / 2 210,97 KJ			Energia: 520,15 Kcal / 2 174,23 KJ			Energia: 520,73 Kcal / 2 176,65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		34,37 g	13,64 g	1,57 g	16,52 g	21,59 g	6,25 g	12,93 g	14,87 g	1,51 g	27,10 g	13,46 g	2,50 g	22,67 g	5,81 g	0,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66,82 g	21,48 g	2,43 g	65,81 g	15,49 g	0,17 g	82,56 g	12,72 g	0,75 g	71,17 g	16,38 g	1,38 g	90,10 g	5,38 g	0,29 g		
1,9				1				1				1,9				1,3,9
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Csemege /sertés / szalámi			Zsemle 40 gr, Sonkakrém házi T.M., Paradicsom			Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek			Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Liga margarin 20% zsírt., Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 326,96 Kcal / 1 366,69 KJ			Energia: 203,94 Kcal / 852,47 KJ			Energia: 159,11 Kcal / 665,08 KJ			Energia: 191,34 Kcal / 799,80 KJ			Energia: 222,39 Kcal / 929,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,09 g	15,29 g	1,98 g	9,75 g	7,29 g	2,13 g	9,33 g	3,21 g	0,91 g	12,98 g	5,15 g	1,52 g	10,95 g	7,54 g	2,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,56 g	0,00 g	0,50 g	24,67 g	0,00 g	0,85 g	23,03 g	0,00 g	0,67 g	23,04 g	0,00 g	0,86 g	27,49 g	0,00 g	0,54 g		
1,5,8,(7),(12)				1				1				1				1,(6),(7)





Heti étlap 2019.08.26. - 2019.08.30.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

