



Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---------------------------------|---|-----------|---------|--|----------------------|---------|---|----------------|--------|---|---------|--------|--|---------|--------|
| Tízórai | (00153) Tej mentes Óvoda | Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Felvágott / érzékenyeknek/ | | | Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Kenyér félbarna, Liga margarin 20% zsírt. | | | 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: 217,27 Kcal / 908,19 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 |
| | | 14,27 g | 5,52 g | 1,52 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 |
| 27,38 g | 5,00 g | 0,54 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 | (00153) Tej 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: 522,71 Kcal / 2 184,93 KJ | | | Energia: 529,85 Kcal / 2 214,77 KJ | | | Energia: 528,78 Kcal / 2 210,30 KJ | | | Energia: 522,09 Kcal / 2 182,34 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 | 24,14 g | 6,90 g | 0,82 g | 37,81 g | 7,83 g | 0,98 g | 28,76 g | 17,46 g | 3,69 g | 21,95 g | 15,78 g | 3,31 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 | 90,35 g | 0,00 g | 0,48 g | 76,77 g | 20,00 g | 0,53 g | 62,63 g | 0,40 g | 0,91 g | 69,03 g | 6,99 g | 0,48 g | | |
| 1,9 | | | 1,3,9 | | | 1,9,(6),(7),(8),(12) | | | 1,3,9 | | | 1,9 | | | | |
| Uzsonna | (00153) Tej mentes Óvoda | Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr | | | Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom | | | Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr | | | Paradicsom, Rozsos kenyér, Felvágott / érzékenyeknek/ | | | Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Minijam 30.g | | |
| | | Energia: 206,84 Kcal / 864,59 KJ | | | Energia: 167,27 Kcal / 699,19 KJ | | | Energia: 192,14 Kcal / 803,15 KJ | | | Energia: 219,37 Kcal / 916,97 KJ | | | Energia: 197,53 Kcal / 825,68 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 | 9,69 g | 3,28 g | 0,93 g | 13,03 g | 5,16 g | 1,52 g | 13,67 g | 5,40 g | 1,59 g | 3,88 g | 4,28 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 | 24,54 g | 0,00 g | 0,69 g | 23,16 g | 0,00 g | 0,86 g | 28,64 g | 0,00 g | 1,04 g | 35,36 g | 0,00 g | 0,57 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1,(6),(7) | | | 1 | | | | |





Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

