

Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Baromfi májas csirkemájjal 30	Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Zöldpaprika	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Méz kg-os	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Minijam 30.g, Liga margarin 20% zsírt.	Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Kenyér félbarna, Harcsapástétom 30 gr.
		Energia: 195,25 Kcal / 816,15 KJ	Energia: 190,27 Kcal / 795,33 KJ	Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ	Energia: 221,45 Kcal / 925,66 KJ	Energia: 258,74 Kcal / 1 081,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,97 g 4,55 g 1,17 g	10,42 g 3,45 g 0,91 g	4,53 g 4,41 g 1,20 g	4,53 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	29,16 g 5,00 g 0,68 g	44,02 g 21,20 g 0,57 g	40,38 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	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldségleves magyaros L.M., Rizseshús sertéshúsból, Csemege uborka	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: 529,10 Kcal / 2 211,64 KJ	Energia: 524,85 Kcal / 2 193,87 KJ	Energia: 528,75 Kcal / 2 210,18 KJ	Energia: 527,59 Kcal / 2 205,33 KJ	Energia: 527,81 Kcal / 2 206,25 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,36 g 18,28 g 4,05 g	16,95 g 14,91 g 4,04 g	20,12 g 11,28 g 1,13 g	23,41 g 16,03 g 3,36 g	16,65 g 21,96 g 5,11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64,29 g 0,40 g 1,30 g	80,58 g 19,38 g 1,45 g	51,25 g 4,00 g 0,90 g	72,57 g 17,08 g 1,16 g	65,22 g 6,29 g 0,16 g		
9,(1),(12)	1,3,9,(12)	1,9,(12)	1	1,9		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Zöldhagyma	Sárgarépas margarinkrém A.M., Kenyér félbarna, Kaliforniai paprika	Paradicsom, Kenyér félbarna, Felvágott / érzékenyeknek/	Kenyér félbarna, Kígyóborka, Zöldségpást.karfiolos /100 gra	Sonkaszalámi krém házi TM., Paradicsom, Zsemle 40 gr
		Energia: 221,93 Kcal / 927,67 KJ	Energia: 224,31 Kcal / 937,62 KJ	Energia: 187,31 Kcal / 782,96 KJ	Energia: 257,11 Kcal / 1 074,72 KJ	Energia: 236,10 Kcal / 986,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,91 g 7,48 g 2,11 g	4,45 g 12,47 g 3,62 g	10,83 g 3,50 g 0,93 g	6,70 g 11,24 g 1,20 g	13,42 g 9,23 g 2,74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,55 g 0,00 g 0,54 g	23,48 g 0,00 g 0,67 g	27,89 g 0,00 g 0,39 g	31,83 g 0,00 g 1,12 g	24,64 g 0,00 g 1,03 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!

