

Heti étlap 2019.08.26. - 2019.08.30.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|---------------------------------------|--|---------|-----------|--|----------------|-----------|--|---------|-----------|---|----------------|-----------|--|--------|-----------|
| Tízórai | (00152) Tej-tojás 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 | (00152) Tej-tojás 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: 522,75 Kcal / 2 185,10 Kj | | | Energia: 520,15 Kcal / 2 174,23 Kj | | | Energia: 525,23 Kcal / 2 195,46 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 | 12,84 g | 14,62 g | 1,49 g | 27,10 g | 13,47 g | 2,50 g | 22,82 g | 5,84 g | 0,58 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 | 81,92 g | 11,75 g | 0,78 g | 71,17 g | 16,38 g | 1,39 g | 90,98 g | 5,45 g | 0,30 g | | |
| 1,9 | | | 1 | | | 1 | | | 1,9 | | | 1,3,9 | | | | |
| Uzsonna | (00152) Tej-tojás 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 | 0,68 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!

