



Heti étlap 2019.09.09. - 2019.09.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00152) Tej-tojás 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Burgonyaleves A.M., Tésztak. toj.m, Vadas pulykatokány A.M.			Csirkegulyás A.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M			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: 527,49 Kcal / 2 204,91 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,60 g	12,87 g	2,55 g	24,23 g	6,34 g	0,60 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	92,72 g	0,00 g	0,28 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	(00152) Tej-tojás 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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 Gyovai Gáspárné Intézmény vezető Pintér Józsefné Dietetikus Kotsmánné
---------------------------------------------	----------------------------------------------	----------------------------------

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

