

Heti étlap 2019.09.16. - 2019.09.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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!

