

Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej 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., Kígyóborka, Zsemle 40 gr, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment			Csipkebogyó tea A.M., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém A.M.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Baromfi májas csirkemájjal 30 , Kígyóborka		
		Energia: 170,62 Kcal / 713,19 KJ			Energia: 234,63 Kcal / 980,75 KJ			Energia: 216,03 Kcal / 903,01 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	9,99 g	5,67 g	1,56 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	30,78 g	5,00 g	0,81 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	(00153) Tej mentes Óvoda	Lebbencs leves A.toj.m., Húsoskáp.(friss káp.)A.M.			Palócleves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Rántott leves **A.M., Pulykasült A.M., Parajfőzelék T.M., Alma 27%			Zeller leves T.M., Natúr sertésszelet , Petrezselymes burg., Almakompót			Csirkegulyás A.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M, Körte		
		Energia: 526,18 Kcal / 2 199,43 KJ			Energia: 525,36 Kcal / 2 196,00 KJ			Energia: 524,72 Kcal / 2 193,33 KJ			Energia: 525,62 Kcal / 2 197,09 KJ			Energia: 522,05 Kcal / 2 182,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20,73 g	30,31 g	8,09 g	16,52 g	21,59 g	6,25 g	24,66 g	21,24 g	3,94 g	25,72 g	14,17 g	2,56 g	21,26 g	5,85 g	0,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,80 g	0,00 g	0,46 g	65,81 g	15,49 g	0,17 g	57,17 g	7,83 g	0,66 g	73,68 g	13,98 g	1,50 g	95,25 g	0,00 g	0,25 g		
1			1			1			1,9			1,3,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			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: 127,88 Kcal / 534,54 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
		3,82 g	2,29 g	0,60 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
22,89 g	0,00 g	0,49 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			1			1			1			1,(6),(7)				





Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

.....
Élelmezés vezet	Intézmény vezető	Dietetikus
Gyovai Gáspárné	Pintér Józsefné	Kotsmánné

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

