

Heti étlap 2019.09.23. - 2019.09.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Baromfi májas csirkemájjal 30 , Kígyóuborka			Csipkebogyó tea A.M., Felvágottkrém Házi AM, Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea B., Sárgar.marg.krém A.M. B., Kenyér félbarna, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér félbarna		
		Energia: 170,62 Kcal / 713,19 Kj			Energia: 218,77 Kcal / 914,46 Kj			Energia: 188,84 Kcal / 789,35 Kj			Energia: 209,87 Kcal / 877,26 Kj			Energia: 307,37 Kcal / 1 284,81 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	9,89 g	4,59 g	1,17 g	8,04 g	5,34 g	1,51 g	6,44 g	4,81 g	1,21 g	22,57 g	13,53 g	0,00 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	33,65 g	5,00 g	0,41 g	27,01 g	4,00 g	0,71 g	34,92 g	5,00 g	0,37 g	25,94 g	5,00 g	0,21 g		
1				1,(6),(7),(10)				1				1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Almaleves TM., Tarhonyáshús A Toj. m., Uborka saláta			Zöldségleves magyaros A.Toj.m., Rakott cukkini Tej.M.			Zöldbabfőzelék TM., Sült csirkecomb , Marhahús leves Tartósítószer M			Burgonyaleves A.M., Párolt rizsköret A.M. , Pulyka aprópecsenye, Friss csalamádé			Húsos spagetti tojás. A.M., Frankfurti lev. A.M. , Szőlő		
		Energia: 520,73 Kcal / 2 176,65 Kj			Energia: 528,76 Kcal / 2 210,22 Kj			Energia: 521,84 Kcal / 2 181,29 Kj			Energia: 528,21 Kcal / 2 207,92 Kj			Energia: 527,83 Kcal / 2 206,33 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,21 g	10,81 g	2,82 g	21,96 g	27,45 g	7,69 g	38,66 g	23,75 g	4,99 g	30,32 g	16,63 g	4,34 g	26,58 g	20,01 g	3,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,82 g	9,59 g	0,59 g	47,90 g	0,50 g	0,87 g	38,29 g	3,46 g	0,80 g	63,83 g	4,01 g	1,47 g	60,31 g	0,00 g	0,51 g		
1,3				1,9				1,9,(6),(7),(8),(12)				1,(6),(7),(8),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Zöldfűszeres margkrém A. M. , Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt.			Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Harcsapástétom 30 gr.			Zsemle 40 gr, Jégcsapretek, Zöldségpást.karfiolos /100 gra		
		Energia: 146,70 Kcal / 613,21 Kj			Energia: 210,71 Kcal / 880,77 Kj			Energia: 210,71 Kcal / 880,77 Kj			Energia: 217,92 Kcal / 910,91 Kj			Energia: 232,37 Kcal / 971,31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,87 g	4,29 g	1,20 g	3,88 g	4,28 g	1,20 g	3,88 g	4,28 g	1,20 g	6,91 g	9,52 g	1,20 g	5,16 g	10,98 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,06 g	0,00 g	0,57 g	39,00 g	16,20 g	0,57 g	39,00 g	16,20 g	0,57 g	25,80 g	0,00 g	0,52 g	27,80 g	0,00 g	1,41 g		
1				1				1				1,4				





## Heti étlap 2019.09.23. - 2019.09.27.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

