

Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Baromfi májas csirkemájjal 30			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna			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: 197,21 Kcal / 824,34 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
		9,09 g	4,58 g	1,17 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
29,11 g	5,00 g	0,38 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),(10)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Burgonyaleves A.M., Tésztak. toj.m, Marhatokány**A.M., Uborka saláta			Morzsásmetélt -Tej-toj M, Bográcsgulyás All. toj.m.			Piritott tésztaleves**A.M., Sült csirkecomb A.M., Tökfőzelék (friss) TM.			Lecsós sertésszelet AM., Tarhonya köret , Csontleves tésztabet. A.toj.m.			Pulykaraguleves tojás- tartM., Húsos spagetti tojás. A.M., Szőlő		
		Energia: 529,54 Kcal / 2 213,48 KJ			Energia: 521,78 Kcal / 2 181,04 KJ			Energia: 529,12 Kcal / 2 211,72 KJ			Energia: 529,88 Kcal / 2 214,90 KJ			Energia: 520,94 Kcal / 2 177,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24,49 g	22,51 g	5,56 g	21,96 g	13,40 g	2,26 g	39,19 g	15,10 g	1,81 g	29,85 g	16,92 g	3,55 g	27,85 g	18,80 g	5,51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,86 g	2,40 g	1,13 g	77,10 g	0,00 g	0,81 g	58,82 g	1,82 g	0,61 g	63,20 g	0,00 g	1,02 g	53,80 g	0,00 g	1,93 g		
1			1,3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9			1				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Paradicsom			Felvágott / érintékenyeknek/ Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Zöldpaprika, Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt.			Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém A.M.		
		Energia: 206,84 Kcal / 864,59 KJ			Energia: 154,04 Kcal / 643,89 KJ			Energia: 192,14 Kcal / 803,15 KJ			Energia: 153,12 Kcal / 640,04 KJ			Energia: 229,34 Kcal / 958,64 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	4,20 g	4,36 g	1,22 g	13,03 g	5,16 g	1,52 g	4,28 g	4,40 g	1,20 g	4,24 g	12,34 g	3,62 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	24,40 g	0,00 g	0,58 g	23,16 g	0,00 g	0,86 g	24,00 g	0,00 g	0,57 g	25,24 g	0,00 g	0,99 g		
1			1			1			1			1				



