

Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Baromfi májas csirkemájjal 30			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Zöldségpást.karfiolos /100 gra			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g.			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóuborka, Kenyér félbarna, Harcsapástétom 30 gr.		
		Energia: 195,25 Kcal / 816,15 Kj			Energia: 264,13 Kcal / 1 104,06 Kj			Energia: 198,63 Kcal / 830,27 Kj			Energia: 258,74 Kcal / 1 081,53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,97 g	4,55 g	1,17 g	6,29 g	11,23 g	1,20 g	4,49 g	0,41 g	0,00 g	8,62 g	9,79 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,81 g	5,00 g	0,38 g	34,02 g	5,00 g	1,41 g	44,02 g	21,20 g	0,41 g	33,65 g	5,00 g	0,23 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1,4,(6),(7)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Fahéjas szilva leves A.M., Rizseshús**T.M., Uborka saláta			Sárgaborsó Gulyás A.M pulyk.h., Tejbedara Rizstejes kakaó sz.			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Mexikói pulykatokány, Tésztak. toj.m			Gulyásleves tej-tartósító m., Káposztás kocka toj.m., Körte		
		Energia: 522,74 Kcal / 2 185,05 Kj			Energia: 522,62 Kcal / 2 184,55 Kj			Energia: 501,06 Kcal / 2 094,43 Kj			Energia: 526,15 Kcal / 2 199,31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		15,78 g	19,97 g	5,44 g	20,17 g	12,23 g	2,80 g	28,80 g	13,37 g	2,92 g	25,82 g	9,74 g	2,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,33 g	10,39 g	0,77 g	83,95 g	23,98 g	0,70 g	65,86 g	0,00 g	0,44 g	82,12 g	4,54 g	0,58 g		
1			1			1,9			1,3,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Karalábé (db)			Sárgarépás margarinkrém A.M., Bio csíra, Kenyér félbarna			Kenyér félbarna, Baromfi májas csirkemájjal 30 , Kígyóuborka			Sonkaszalámi krém házi TM., Paradicsom, Kifli 40 gr		
		Energia: 181,30 Kcal / 757,83 Kj			Energia: 223,55 Kcal / 934,44 Kj			Energia: 196,02 Kcal / 819,36 Kj			Energia: 345,89 Kcal / 1 445,82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,82 g	4,58 g	1,21 g	4,40 g	12,46 g	3,62 g	9,34 g	4,47 g	1,17 g	11,79 g	19,76 g	6,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,03 g	0,00 g	0,33 g	23,37 g	0,00 g	0,67 g	28,80 g	0,00 g	0,41 g	27,35 g	0,00 g	1,57 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,7,(6)				



