

Heti étlap 2019.10.28. - 2019.11.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Baromfi májas csirkemájjal 30			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Harcsapástétom 30 gr., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea B., Sárgarépás marg.krém**T,M,, Kenyér félbarna, Zöldpaprika		
		Energia: 237,52 Kcal / 992,83 Kj			Energia: 279,25 Kcal / 1 167,27 Kj			Energia: 206,74 Kcal / 864,17 Kj			Energia: 225,86 Kcal / 944,09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,83 g	4,47 g	1,27 g	8,72 g	9,68 g	1,30 g	5,70 g	4,51 g	1,30 g	6,40 g	6,80 g	1,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,88 g	5,00 g	0,70 g	38,13 g	5,00 g	0,53 g	34,91 g	4,00 g	0,57 g	34,52 g	5,00 g	0,43 g		
1,(6),(7),(10)			1,4			1			1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Almaleves TM., Tarhonyáshús A Toj. m..., Uborka saláta			Burgonyaleves A.M., Rakott káposzta T.M.			Zöldbabfőzelék TM., Sült csirkecomb , Csontleves A.M.			Becsínált leves **T.M., Párolt rizsköret 80g.**T.M., Pulyka aprópecsenye, Friss csalamádé		
		Energia: 523,08 Kcal / 2 186,47 Kj			Energia: 526,16 Kcal / 2 199,35 Kj			Energia: 529,47 Kcal / 2 213,18 Kj			Energia: 527,87 Kcal / 2 206,50 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17,36 g	19,89 g	6,23 g	20,84 g	29,20 g	7,83 g	35,92 g	20,84 g	2,99 g	30,56 g	24,13 g	6,65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,39 g	7,99 g	0,50 g	44,63 g	0,00 g	1,82 g	49,77 g	4,20 g	0,89 g	46,56 g	4,00 g	2,04 g		
1,3			1,(12)			1,9			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kígyóborka			Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Baromfi húskrém 30 gr.		
		Energia: 212,98 Kcal / 890,26 Kj			Energia: 252,43 Kcal / 1 055,16 Kj			Energia: 217,08 Kcal / 907,39 Kj			Energia: 241,34 Kcal / 1 008,80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,64 g	6,47 g	1,90 g	5,22 g	4,40 g	1,30 g	6,00 g	6,50 g	1,90 g	10,74 g	6,55 g	2,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,15 g	0,00 g	0,66 g	47,00 g	16,20 g	0,57 g	32,74 g	0,00 g	0,67 g	33,77 g	0,00 g	0,86 g		
1			1			1			1				



