



Heti étlap 2019.09.30. - 2019.10.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	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)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Lebbencs leves A.toj.m., Húsoskáp.(friss káp.)A.M.			Palócleves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Rántott leves **A.M., Pulykasült A.M., Parafőzelék T.M., Alma 27%			Zeller leves T.M., Natúr sertésszelet , Petrezselymes burg., Almakompót			Csirkegulyás A.M., Morzsásmetélt Tart-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: 527,33 Kcal / 2 204,24 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	20,35 g	5,97 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	97,17 g	0,00 g	0,59 g		
1			1			1			1,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Zsemle 40 gr, Sonkakrém házi T.M., Paradicsom			Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Harcsapástétom 30 gr.			Zsemle 40 gr, Zöldségpást.karfiolos /100 gra			Kenyér félbarna, Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g.		
		Energia: 127,88 Kcal / 534,54 KJ			Energia: 203,94 Kcal / 852,47 KJ			Energia: 210,68 Kcal / 880,64 KJ			Energia: 232,37 Kcal / 971,31 KJ			Energia: 230,75 Kcal / 964,54 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	6,47 g	9,41 g	1,20 g	5,16 g	10,98 g	1,20 g	5,02 g	4,50 g	1,20 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	24,69 g	0,00 g	0,52 g	27,80 g	0,00 g	1,41 g	42,35 g	16,20 g	0,27 g		
1			1			1,4			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!

