

Heti étlap 2019.11.04. - 2019.11.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Főtt virsli Allergén Mentés			Csipkebogyó tea A.M., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém A.M.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Baromfi májas csirkemájjal 30 , Kígyóuborka		
		Energia: 236,90 Kcal / 990,24 KJ			Energia: 276,35 Kcal / 1 155,14 KJ			Energia: 354,92 Kcal / 1 483,57 KJ			Energia: 235,55 Kcal / 984,60 KJ			Energia: 241,62 Kcal / 1 009,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,29 g	6,60 g	1,90 g	5,87 g	4,53 g	1,30 g	23,75 g	13,53 g	0,10 g	6,03 g	6,57 g	1,91 g	10,19 g	4,50 g	1,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,17 g	5,00 g	0,66 g	52,02 g	21,20 g	0,57 g	35,82 g	5,00 g	0,53 g	37,13 g	5,00 g	0,70 g	38,47 g	5,00 g	0,71 g		
1			1			1			1			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Lebbencsleves , Húsoskáp.(friss káp.)A.M.			Palócleves **tejmentes, Tejbedara Rizstejes kakaó sz., Alma 27%			Rántott leves **A.M., Pulykacomb filé sütte , Parajfőzelék T.M.			Zeller leves T.M., Petrezselymes burg., Natur halszelet, Almakompót			Morzsásmetélt -Tej-toj M, Csirkegulyás A. toj.m.		
		Energia: 524,03 Kcal / 2 190,45 KJ			Energia: 529,35 Kcal / 2 212,68 KJ			Energia: 528,35 Kcal / 2 208,50 KJ			Energia: 520,89 Kcal / 2 177,32 KJ			Energia: 522,57 Kcal / 2 184,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21,17 g	28,51 g	7,37 g	14,87 g	18,44 g	4,69 g	28,11 g	21,21 g	4,30 g	17,13 g	7,07 g	0,63 g	24,81 g	6,50 g	0,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,90 g	0,00 g	0,70 g	77,54 g	20,38 g	0,17 g	52,94 g	9,79 g	0,72 g	69,53 g	15,98 g	0,76 g	90,53 g	0,00 g	0,28 g		
1,3,9			1			1,7			1,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Paradicsom, Baromfi májas csirkemájjal 30			Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Baromfi májas csirkemájjal 30			Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek			Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Liga margarin 20% zsírt., Felvágott / érzékenyeknek/		
		Energia: 187,60 Kcal / 784,17 KJ			Energia: 221,76 Kcal / 926,96 KJ			Energia: 213,60 Kcal / 892,85 KJ			Energia: 233,06 Kcal / 974,19 KJ			Energia: 222,39 Kcal / 929,59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,18 g	4,41 g	1,30 g	9,54 g	4,41 g	1,29 g	9,18 g	4,34 g	1,27 g	14,32 g	5,27 g	1,62 g	10,95 g	7,54 g	2,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,89 g	0,00 g	0,57 g	34,37 g	0,00 g	0,71 g	32,86 g	0,00 g	0,70 g	31,04 g	0,00 g	0,86 g	27,49 g	0,00 g	0,54 g		
1			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1			1,(6),(7)				





## Heti étlap 2019.11.04. - 2019.11.08.

.....  
Élelmezés vezet      Intézmény vezet      Dietetikus  
Gyovai Gáspárné      Pintér Józsefné      Kotymánné Zsoldos

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!  
Zsófia

