

Heti étlap 2019.10.07. - 2019.10.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Kígyóuborka			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Paradicsom, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Paradicsom			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Baromfi májas csirkemájjal 30			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr, Zöldségpást.karfiolos /100 gra		
		Energia: 185,96 Kcal / 777,31 KJ			Energia: 177,96 Kcal / 743,87 KJ			Energia: 177,96 Kcal / 743,87 KJ			Energia: 195,20 Kcal / 815,94 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
		10,24 g	3,36 g	0,91 g	4,85 g	4,49 g	1,22 g	4,85 g	4,49 g	1,22 g	8,45 g	4,34 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
28,47 g	5,00 g	0,69 g	29,42 g	5,00 g	0,58 g	29,42 g	5,00 g	0,58 g	29,79 g	5,00 g	0,70 g	33,50 g	5,00 g	1,42 g		
1			1			1			1,(6),(7),(10)			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Zöldségleves magyaros A.Toj.m., Párolt csirkemell, Párolt petr.rizs , Uborka saláta			Marhagulyás A.M., Mákos metélt Toj.men.tész., Alma 27%			Tarhonyaleves Tojás m., Lecsős csirkemellfilé			Vegyes gyüm.leves TM., Tört burg. A.M., Uborka saláta, Natur halszelet			Tárkonyos pulyka raguleves AM, Káposztás kocka toj.m.		
		Energia: 529,74 Kcal / 2 214,31 KJ			Energia: 522,52 Kcal / 2 184,13 KJ			Energia: 527,59 Kcal / 2 205,33 KJ			Energia: 524,18 Kcal / 2 191,07 KJ			Energia: 524,53 Kcal / 2 192,54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33,24 g	9,60 g	1,50 g	19,78 g	17,69 g	4,19 g	36,40 g	18,91 g	2,34 g	16,28 g	8,91 g	0,84 g	24,50 g	10,55 g	2,04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,79 g	2,90 g	0,66 g	70,93 g	6,79 g	0,94 g	51,92 g	0,00 g	1,21 g	68,08 g	10,39 g	0,98 g	82,17 g	4,89 g	0,49 g		
9			1,3,9			3,9			1			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Sonkaszalámi krém házi TM., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém**, Kígyóuborka			Kenyér félbarna, Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt.			Sonkaszalámi krém házi TM., Jégcsapretek, Kenyér félbarna			Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Liga margarin 20% zsírt.		
		Energia: 228,14 Kcal / 953,63 KJ			Energia: 237,30 Kcal / 991,91 KJ			Energia: 230,75 Kcal / 964,54 KJ			Energia: 247,38 Kcal / 1 034,05 KJ			Energia: 146,08 Kcal / 610,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13,07 g	9,16 g	2,72 g	4,56 g	12,64 g	3,34 g	5,02 g	4,50 g	1,20 g	14,16 g	9,37 g	2,72 g	3,85 g	4,29 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,16 g	0,00 g	1,02 g	25,98 g	0,00 g	1,18 g	42,35 g	16,20 g	0,27 g	26,39 g	0,00 g	0,72 g	22,92 g	0,00 g	0,57 g		
1			1,(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1				



