



Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Felvágott / érintékenyeknek/			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsirt., Kenyér félbarna			Csipkebogyó tea A.M., Sárgarépás marg.krém**T,M,, Kígyóborka, Kenyér félbarna			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Baromfi májas csirkemájjal 30			Zsemle 40 gr, Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Zöldségpást.karfiolos /100 gra		
		Energia: 217,27 Kcal / 908,19 KJ			Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ			Energia: 220,83 Kcal / 923,07 KJ			Energia: 195,80 Kcal / 818,44 KJ			Energia: 260,99 Kcal / 1 090,94 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,27 g	5,52 g	1,52 g	4,69 g	4,53 g	1,20 g	6,21 g	6,71 g	1,81 g	8,49 g	4,35 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
27,38 g	5,00 g	0,54 g	42,14 g	21,20 g	0,25 g	33,71 g	5,00 g	0,44 g	29,88 g	5,00 g	0,70 g	33,50 g	5,00 g	1,42 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Burgonyaleves A.M., Tésztak. toj.m, Marhatokány**A.M., Uborka saláta			Morzsásmetélt -Tej-toj M, Bográcsgulyás All. toj.m.			Piritott tésztaleves**A.M., Sült csirkecomb A.M., Tököfőzelék (friss) TM.			Lecsős sertésszelet AM., Tarhonya köret , Csontleves tésztabet. A.toj.m.			Pulykaraguleves AM., Húsos spagetti tojás. A.M., Szőlő		
		Energia: 527,25 Kcal / 2 203,91 KJ			Energia: 521,78 Kcal / 2 181,04 KJ			Energia: 526,42 Kcal / 2 200,44 KJ			Energia: 537,90 Kcal / 2 248,42 KJ			Energia: 520,15 Kcal / 2 174,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		24,51 g	22,34 g	5,53 g	21,96 g	13,40 g	2,26 g	38,99 g	15,38 g	1,83 g	30,15 g	17,02 g	3,56 g	27,57 g	19,69 g	5,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56,60 g	2,40 g	1,07 g	77,10 g	0,00 g	0,81 g	57,75 g	2,02 g	0,60 g	64,66 g	0,00 g	1,03 g	51,86 g	0,00 g	0,73 g		
1			1,3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsirt., Zsemle 40 gr, Felvágott / érintékenyeknek/, Paradicsom			Felvágott / érintékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Felvágott / érintékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém A.M.		
		Energia: 206,84 Kcal / 864,59 KJ			Energia: 203,27 Kcal / 849,67 KJ			Energia: 192,14 Kcal / 803,15 KJ			Energia: 199,17 Kcal / 832,53 KJ			Energia: 229,34 Kcal / 958,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,55 g	8,41 g	2,40 g	9,73 g	7,28 g	2,13 g	13,03 g	5,16 g	1,52 g	13,46 g	5,27 g	1,52 g	4,24 g	12,34 g	3,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,16 g	5,00 g	0,73 g	24,54 g	0,00 g	0,85 g	23,16 g	0,00 g	0,86 g	24,24 g	0,00 g	0,86 g	25,24 g	0,00 g	0,99 g		
1			1			1			1			1				





## Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

