

Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25.

		hétfő			kedd			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna, Baromfi májas csirkemájjal 30			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g.			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Kenyér félbarna, Harcsapástétom 30 gr.		
		Energia: 195,25 Kcal / 816,15 Kj			Energia: 190,27 Kcal / 795,33 Kj			Energia: 198,63 Kcal / 830,27 Kj			Energia: 258,74 Kcal / 1 081,53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,97 g	4,55 g	1,17 g	10,42 g	3,45 g	0,91 g	4,49 g	0,41 g	0,00 g	8,62 g	9,79 g	1,20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,81 g	5,00 g	0,38 g	29,16 g	5,00 g	0,68 g	44,02 g	21,20 g	0,41 g	33,65 g	5,00 g	0,23 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1,4,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Fahéjas szilva leves A.M., Rizseshús sertéshúsból, Csemege uborka			Sárgaborsó Gulyás A.M pulyk.h., Tejbedara Rizstejes kakaó sz.			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Mexikói pulykatokány, Tésztak. toj.m			Gulyásleves tej-tartósító m., Káposztás kocka toj.m., Körte		
		Energia: 535,54 Kcal / 2 238,56 Kj			Energia: 522,62 Kcal / 2 184,55 Kj			Energia: 501,06 Kcal / 2 094,43 Kj			Energia: 526,15 Kcal / 2 199,31 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23,38 g	15,27 g	3,47 g	20,17 g	12,23 g	2,80 g	28,80 g	13,37 g	2,92 g	25,82 g	9,74 g	2,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,85 g	7,99 g	1,26 g	83,95 g	23,98 g	0,70 g	65,86 g	0,00 g	0,44 g	82,12 g	4,54 g	0,58 g		
1,9,(12)			1			1,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Karalábé (db)			Sárgarépás margarinkrém A.M., Bio csíra, Kenyér félbarna			Kenyér félbarna, Baromfi májas csirkemájjal 30 , Kígyóborka			Sonkaszalámi krém házi TM., Paradicsom, Kenyér félbarna		
		Energia: 230,53 Kcal / 963,62 Kj			Energia: 223,55 Kcal / 934,44 Kj			Energia: 196,02 Kcal / 819,36 Kj			Energia: 341,48 Kcal / 1 427,39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11,35 g	7,50 g	2,12 g	4,40 g	12,46 g	3,62 g	9,34 g	4,47 g	1,17 g	12,19 g	19,98 g	6,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,17 g	0,00 g	0,60 g	23,37 g	0,00 g	0,67 g	28,80 g	0,00 g	0,41 g	27,90 g	0,00 g	1,28 g		
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)				



