



Heti étlap 2019.10.14. - 2019.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., 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				
Ebéd	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	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., Tökfőzelék (friss) TM.			Lecsós sertésszelet AM., Tarhonya köret L., 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: 529,11 Kcal / 2 211,68 Kj			Energia: 528,78 Kcal / 2 210,30 Kj			Energia: 525,44 Kcal / 2 196,34 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	39,19 g	15,10 g	1,80 g	23,82 g	16,96 g	3,47 g	27,81 g	19,89 g	5,92 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	58,82 g	1,82 g	0,61 g	68,22 g	0,00 g	2,14 g	52,47 g	0,00 g	0,73 g		
1			1,3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9			1,9				
Uzsonna	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűszeres margkrém A. M. , Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom			Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, 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				



