

Heti étlap 2019.10.28. - 2019.11.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Tízórai</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Harcsapástétom 30 gr., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea B., Sárgarépás marg.krém**T,M,, Kenyér félbarna, Zöldpaprika		
		Energia: 224,75 Kcal / 939,46 Kj			Energia: 279,25 Kcal / 1 167,27 Kj			Energia: 219,97 Kcal / 919,47 Kj			Energia: 225,86 Kcal / 944,09 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,32 g	3,46 g	1,01 g	8,72 g	9,68 g	1,30 g	11,19 g	3,43 g	1,01 g	6,40 g	6,80 g	1,81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,05 g	5,00 g	0,68 g	38,13 g	5,00 g	0,53 g	35,05 g	4,00 g	0,68 g	34,52 g	5,00 g	0,43 g		
1				1,4				1				1,(6),(7)	
<b>Ebéd</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Almaleves TM., Tarhonyáshús A Toj. m..., Cékla csík			Burgonyaleves A.M., Rakott káposzta T.M.			Zöldbabfőzelék TM., Sült csirkecomb , Csontleves A.M.			Becsinált leves **T.M., Párolt rizsköret A.M., Pulyka aprópecsenye, Friss csalamádé		
		Energia: 525,85 Kcal / 2 198,05 Kj			Energia: 526,16 Kcal / 2 199,35 Kj			Energia: 523,78 Kcal / 2 189,40 Kj			Energia: 521,56 Kcal / 2 180,12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,43 g	20,15 g	6,32 g	20,84 g	29,20 g	7,83 g	35,73 g	20,68 g	2,97 g	26,69 g	21,93 g	5,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
68,26 g	5,59 g	0,44 g	44,63 g	0,00 g	1,82 g	48,89 g	4,08 g	0,89 g	53,83 g	4,00 g	2,03 g		
1,3				1,(12)				1,9				1,9	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kígyóborka			Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Baromfi húskrémm 30 gr.		
		Energia: 212,98 Kcal / 890,26 Kj			Energia: 252,43 Kcal / 1 055,16 Kj			Energia: 217,08 Kcal / 907,39 Kj			Energia: 241,34 Kcal / 1 008,80 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,64 g	6,47 g	1,90 g	5,22 g	4,40 g	1,30 g	6,00 g	6,50 g	1,90 g	10,74 g	6,55 g	2,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,15 g	0,00 g	0,66 g	47,00 g	16,20 g	0,57 g	32,74 g	0,00 g	0,67 g	33,77 g	0,00 g	0,86 g		
1				1				1				1	



