

Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00152) Tej-tojás 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Fahéjas szilva leves A.M., Rizseshús**T.M., 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: 528,37 Kcal / 2 208,59 Kj	Energia: 522,62 Kcal / 2 184,55 Kj	Energia: 522,23 Kcal / 2 182,92 Kj	Energia: 526,15 Kcal / 2 199,31 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		15,87 g 20,85 g 5,69 g	20,17 g 12,23 g 2,80 g	29,50 g 13,59 g 2,94 g	25,82 g 9,74 g 2,23 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,67 g 7,99 g 0,83 g	83,95 g 23,98 g 0,70 g	69,94 g 0,00 g 0,44 g	82,12 g 4,54 g 0,58 g		
1,(12)	1	1,9	1,3,9		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00152) Tej-tojás 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.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		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)		





Heti étlap 2019.10.21. - 2019.10.25.

.....  
Élelmezés vezet Intézmény vezető Dietetikus  
Gyovai Gáspárné Pintér Józsefné Kotymánné Zsoldos  
Zsófia  
Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

