

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Baromfi májas csirkemájjal 30			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, Harcapástétom zöldf. 50 gr.		
		Energia: 197,21 Kcal / 824,34 KJ			Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ			Energia: 220,83 Kcal / 923,07 KJ			Energia: 237,52 Kcal / 992,83 KJ			Energia: 231,09 Kcal / 965,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,09 g	4,58 g	1,17 g	4,69 g	4,53 g	1,20 g	6,21 g	6,71 g	1,81 g	9,83 g	4,47 g	1,27 g	6,15 g	0,57 g	0,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,11 g	5,00 g	0,38 g	42,14 g	21,20 g	0,25 g	33,71 g	5,00 g	0,44 g	37,88 g	5,00 g	0,70 g	36,50 g	5,00 g	0,42 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Burgonyaleves A.M., Tészta. toj.m, Vadas pulykatokány A.M.			Csirkegulyás A. toj.m., Morzsásmetélt Tejmentes			Piritott tésztaleves**A.M., Sült csirkecomb A.M., Tököfzelék *mirelit **T.M.			Zöldségleves magyaros A.Toj.m., Rizses csirke**, Uborka saláta			Pulykaraguleves AM., Tejbedara Rizstejes kakaó sz., Körte 12%		
		Energia: 526,71 Kcal / 2 201,65 KJ			Energia: 523,13 Kcal / 2 186,68 KJ			Energia: 520,65 Kcal / 2 176,32 KJ			Energia: 529,84 Kcal / 2 214,73 KJ			Energia: 527,27 Kcal / 2 203,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,26 g	13,33 g	2,68 g	15,21 g	5,42 g	0,56 g	32,38 g	16,47 g	1,94 g	36,13 g	13,81 g	2,78 g	18,60 g	11,38 g	2,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,17 g	1,60 g	1,06 g	102,71 g	0,00 g	0,77 g	60,73 g	10,01 g	0,71 g	64,56 g	1,79 g	3,78 g	88,38 g	21,34 g	0,58 g		
1,9			1,3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			9,(1),(6),(7),(8),(12)			1,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Paradicsom, Harcapástétom zöldf. 50 gr.			Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment			Paradicsom, Liga margarin 20% zsirt., Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsirt., Kígyóborka		
		Energia: 236,30 Kcal / 987,73 KJ			Energia: 262,71 Kcal / 1 098,13 KJ			Energia: 232,28 Kcal / 970,93 KJ			Energia: 195,76 Kcal / 818,28 KJ			Energia: 191,70 Kcal / 801,31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,25 g	6,59 g	1,90 g	5,50 g	0,48 g	0,12 g	10,53 g	5,65 g	1,66 g	5,54 g	4,48 g	1,32 g	5,54 g	4,44 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,08 g	5,00 g	0,66 g	32,40 g	0,00 g	0,42 g	33,54 g	0,00 g	0,80 g	32,40 g	0,00 g	0,58 g	31,48 g	0,00 g	0,58 g		
1			1			1,(6),(7),(10)			1			1				



