

Heti étlap 2019.11.18. - 2019.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Kenyér félbarna, Liga margarin 20% zsírt.			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: 184,44 Kcal / 770,96 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
		10,58 g	3,57 g	0,91 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
27,28 g	5,00 g	0,36 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)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Burgonyaleves A.M., Tészta. toj.m, Vadas pulykatokány A.M.			Csirkegulyás A. toj.m., Morzsásmetélt -Tej-toj M			Piritott tésztaleves**A.M., Sült csirkecomb A.M., Tököfőzelék *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: 507,90 Kcal / 2 123,02 KJ			Energia: 523,24 Kcal / 2 187,14 KJ			Energia: 528,64 Kcal / 2 209,72 KJ			Energia: 520,44 Kcal / 2 175,44 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	22,83 g	5,96 g	0,56 g	32,45 g	16,54 g	1,95 g	36,08 g	13,80 g	2,78 g	18,48 g	11,29 g	2,55 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	90,10 g	0,00 g	0,27 g	61,15 g	10,01 g	0,71 g	64,32 g	1,64 g	3,77 g	86,97 g	20,86 g	0,58 g		
1,9			1,3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			9,(1),(6),(7),(8),(12)			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom			Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Paradicsom, Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Minijam 30.g		
		Energia: 297,68 Kcal / 1 244,30 KJ			Energia: 208,99 Kcal / 873,58 KJ			Energia: 201,03 Kcal / 840,31 KJ			Energia: 241,82 Kcal / 1 010,81 KJ			Energia: 239,25 Kcal / 1 000,07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,75 g	12,65 g	3,70 g	11,03 g	3,40 g	1,03 g	10,68 g	3,33 g	1,01 g	14,72 g	5,35 g	1,64 g	5,22 g	4,40 g	1,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,34 g	5,00 g	0,91 g	32,54 g	0,00 g	0,69 g	31,06 g	0,00 g	0,68 g	32,64 g	0,00 g	0,87 g	43,36 g	0,00 g	0,57 g		
1			1			1			1			1				



