

Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	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, Liga margarin 20% zsírt., Méz kg-os	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Minijam 30.g, Liga margarin 20% zsírt.	Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Kenyér félbarna, Harcsapástétom 30 gr.
		Energia: 195,25 Kcal / 816,15 Kj	Energia: 232,66 Kcal / 972,52 Kj	Energia: 277,02 Kcal / 1 157,94 Kj	Energia: 263,84 Kcal / 1 102,85 Kj	Energia: 258,74 Kcal / 1 081,53 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,97 g 4,55 g 1,17 g	11,76 g 3,57 g 1,05 g	5,87 g 4,53 g 1,34 g	5,87 g 4,53 g 1,34 g	8,62 g 9,79 g 1,20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,81 g 5,00 g 0,38 g	37,16 g 5,00 g 1,12 g	52,02 g 21,20 g 1,01 g	48,38 g 5,00 g 1,01 g	33,65 g 5,00 g 0,23 g		
1,(6),(7),(10)	1	1	1	1,4,(6),(7)		
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Fahéjas szilva leves A.M., Rizseshús**T.M., Uborka saláta	Sárgaborsó gulyás T.M., Darásmetélt** /toj.mentes/	Paradicsom leves A.M., Natur halszelet, Petrezselymes burg.A.M., Csemege uborka	Rántott leves **A.M., Zöldborsós pulykaragu, Tésztak.tojás mentes	Marhagulyás A.M., Mákos metélt Toj.men.tész., Alma 27%
		Energia: 522,73 Kcal / 2 185,01 Kj	Energia: 526,10 Kcal / 2 199,10 Kj	Energia: 523,49 Kcal / 2 188,19 Kj	Energia: 524,72 Kcal / 2 193,33 Kj	Energia: 521,71 Kcal / 2 180,75 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15,78 g 19,97 g 5,44 g	24,25 g 12,03 g 2,29 g	17,47 g 14,06 g 1,44 g	26,42 g 21,43 g 3,96 g	14,90 g 14,62 g 2,48 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
69,32 g 10,39 g 0,77 g	79,69 g 15,74 g 1,49 g	56,31 g 4,00 g 0,79 g	56,43 g 0,00 g 0,63 g	83,56 g 8,39 g 0,87 g		
1	1,3,(12)	1,9,(12)	1	1,3,9		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Kaliforniai paprika	Sárgarépás margarinkrém A.M., Kenyér félbarna, Kaliforniai paprika	Paradicsom, Kenyér félbarna, Felvágott / érzékenyeknek/	Kenyér félbarna, Kígyóborka, Felvágott / érzékenyeknek/	Sonkaszalámi krém házi TM., Paradicsom, Zsemle 40 gr
		Energia: 198,54 Kcal / 829,90 Kj	Energia: 224,31 Kcal / 937,62 Kj	Energia: 187,31 Kcal / 782,96 Kj	Energia: 183,25 Kcal / 765,99 Kj	Energia: 363,83 Kcal / 1 520,81 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8,65 g 6,46 g 1,81 g	4,45 g 12,47 g 3,62 g	10,83 g 3,50 g 0,93 g	10,83 g 3,46 g 0,91 g	12,39 g 19,88 g 7,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,31 g 0,00 g 0,45 g	23,48 g 0,00 g 0,67 g	27,89 g 0,00 g 0,39 g	26,97 g 0,00 g 0,39 g	32,55 g 0,00 g 2,02 g		
1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1,(6),(7)		





Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

..... Élelmezés vezet Intézmény vezet Dietetikus
Gyovai Gáspárné	Pintér Józsefné	Kotymánné Zsoldos Zsófia

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!





Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

