

Heti étlap 2019.11.25. - 2019.11.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00152) Tej-tojás 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	(00152) Tej-tojás 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: 526,09 Kcal / 2 199,06 Kj			Energia: 526,09 Kcal / 2 199,06 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	12,02 g	2,28 g	17,52 g	14,15 g	1,45 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	79,68 g	15,74 g	1,49 g	56,69 g	4,00 g	0,80 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	(00152) Tej-tojás 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.

