

Heti étlap 2019.12.02. - 2019.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Baromfi májas csirkemájjal 30			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Zsemle 40 gr, Harcsapástétom zöldf. 30gr.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea B., Sárgarépás marg.krém**T,M,, Kenyér félbarna, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Harcsapástétom zöldf. 30gr., Jégcsapretek		
		Energia: 238,19 Kcal / 995,63 KJ			Energia: 179,12 Kcal / 748,72 KJ			Energia: 207,41 Kcal / 866,97 KJ			Energia: 225,86 Kcal / 944,09 KJ			Energia: 175,59 Kcal / 733,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,83 g	4,47 g	1,31 g	6,05 g	0,56 g	0,14 g	5,70 g	4,51 g	1,34 g	6,40 g	6,80 g	1,81 g	5,75 g	0,53 g	0,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,88 g	5,00 g	1,14 g	36,33 g	5,00 g	0,86 g	34,91 g	4,00 g	1,01 g	34,52 g	5,00 g	0,43 g	35,82 g	5,00 g	0,85 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1,(6),(7)			1				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldborsóleves Toj.m., Tarhonyáshús A Toj. m..., Uborka saláta			Burgonyaleves A.M., Rakott káposzta T.M.			Csontleves A.M., Sült csirkecomb A.M., Vegy. gyüm.már.mir**T.M.			Becsínált leves **T.M., Párolt rizsköret 80g.**T.M., Pulyka aprópecsenye, Uborka saláta			Frankfurti lev. A.M. , Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27%		
		Energia: 527,61 Kcal / 2 205,41 KJ			Energia: 527,37 Kcal / 2 204,41 KJ			Energia: 521,00 Kcal / 2 177,78 KJ			Energia: 525,75 Kcal / 2 197,64 KJ			Energia: 528,63 Kcal / 2 209,67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20,65 g	19,47 g	5,95 g	21,04 g	29,72 g	8,00 g	38,22 g	6,13 g	0,64 g	27,37 g	25,07 g	6,79 g	18,14 g	13,44 g	1,18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
65,99 g	2,80 g	0,96 g	43,53 g	0,00 g	1,83 g	78,22 g	23,97 g	0,71 g	47,24 g	3,00 g	2,04 g	85,01 g	19,48 g	0,32 g		
3,9			1,(12)			1			1,9			1				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kígyóborka			Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Baromfi májas csirkemájjal 30			Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr		
		Energia: 213,65 Kcal / 893,06 KJ			Energia: 253,10 Kcal / 1 057,96 KJ			Energia: 217,75 Kcal / 910,20 KJ			Energia: 221,51 Kcal / 925,91 KJ			Energia: 187,67 Kcal / 784,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,64 g	6,47 g	1,94 g	5,22 g	4,40 g	1,34 g	6,00 g	6,50 g	1,94 g	9,62 g	4,45 g	1,31 g	5,14 g	4,40 g	1,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,15 g	0,00 g	1,10 g	47,00 g	16,20 g	1,01 g	32,74 g	0,00 g	1,11 g	33,97 g	0,00 g	1,14 g	30,80 g	0,00 g	1,01 g		
1			1			1			1,(6),(7),(10)			1				





Heti étlap 2019.12.02. - 2019.12.06.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

