

Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Paradicsom, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Paradicsom, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Baromfi májas csirkemájjal 30			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr, Zöldségpást.karfiolos /100 gra		
		Energia: 277,59 Kcal / 1 160,33 KJ			Energia: 220,35 Kcal / 921,06 KJ			Energia: 220,35 Kcal / 921,06 KJ			Energia: 237,59 Kcal / 993,13 KJ			Energia: 303,38 Kcal / 1 268,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,15 g	4,62 g	1,34 g	6,19 g	4,61 g	1,36 g	6,19 g	4,61 g	1,36 g	9,79 g	4,46 g	1,31 g	7,55 g	11,27 g	1,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,72 g	5,00 g	1,01 g	37,42 g	5,00 g	1,02 g	37,42 g	5,00 g	1,02 g	37,79 g	5,00 g	1,14 g	41,50 g	5,00 g	1,86 g		
1			1			1			1,(6),(7),(10)			1				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldségleves magyaros A.Toj.m., Párolt csirkemell, Párolt rizsköret A.M. , Uborka saláta			Marhagulyás A.M., Mákos metélt Toj.men.tész.			Tarhonyaleves Tojás.m., Lecsós csirkemellfilé, Tésztak. toj.m, Szaloncukor érz.			Rántott leves **A.M., Tört burgonya *A.M., Natur halszelet, Uborka saláta			Tárkonyos pulyka raguleves AM, Diósmetélt (tojás ment.)		
		Energia: 529,01 Kcal / 2 211,26 KJ			Energia: 521,89 Kcal / 2 181,50 KJ			Energia: 527,35 Kcal / 2 204,32 KJ			Energia: 523,79 Kcal / 2 189,44 KJ			Energia: 522,84 Kcal / 2 185,47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		29,10 g	7,30 g	6,40 g	15,36 g	15,33 g	2,65 g	29,91 g	14,64 g	1,69 g	21,77 g	19,91 g	2,72 g	22,55 g	12,96 g	2,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,13 g	2,81 g	0,62 g	81,22 g	8,69 g	1,10 g	68,07 g	0,00 g	0,88 g	63,79 g	2,40 g	0,93 g	78,28 g	4,00 g	0,28 g		
9,(1),(6),(7),(8),(12)			1,3,9			1,3,9			1,4			1,8,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Baromfi májas csirkemájjal 30			Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém**, Kígyóuborka			Kenyér félbarna, Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt.			Kenyér félbarna, Liga margarin 20% zsírt., Retek, csomós			Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Liga margarin 20% zsírt.		
		Energia: 301,67 Kcal / 1 260,98 KJ			Energia: 279,69 Kcal / 1 169,10 KJ			Energia: 224,99 Kcal / 940,46 KJ			Energia: 162,47 Kcal / 679,12 KJ			Energia: 275,67 Kcal / 1 152,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,62 g	4,45 g	1,31 g	5,90 g	12,76 g	3,48 g	5,02 g	4,50 g	1,35 g	5,18 g	4,52 g	1,35 g	5,62 g	4,52 g	1,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,97 g	0,00 g	1,14 g	33,98 g	0,00 g	1,62 g	35,20 g	16,20 g	0,17 g	19,44 g	0,00 g	0,20 g	32,00 g	0,00 g	1,01 g		
1,(6),(7),(10)			1,(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7)			1				





Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

.....

Élelmezésvezet	Intézet vezet	Dietetikus
Gyovai Gáspárné	Pintér Józsefné	Kotymánné

