



Heti étlap 2019.12.02. - 2019.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Kígyóuborka, Harcsapástétom zöldf. 30gr.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea B., Sárgar.marg.krém A.M. B., Kenyér félbarna, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Harcsapástétom zöldf. 30gr., Jégcsapretek		
		Energia: 225,42 Kcal / 942,26 KJ			Energia: 156,77 Kcal / 655,30 KJ			Energia: 220,64 Kcal / 922,28 KJ			Energia: 209,87 Kcal / 877,26 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
		11,32 g	3,46 g	1,05 g	5,85 g	0,66 g	0,00 g	11,19 g	3,43 g	1,05 g	6,44 g	4,81 g	1,21 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
36,05 g	5,00 g	1,12 g	31,68 g	5,00 g	0,12 g	35,05 g	4,00 g	1,12 g	34,92 g	5,00 g	0,37 g	35,82 g	5,00 g	0,85 g		
1				1,(6),(7)				1				1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Zöldborsóleves Toj.m., Tarhonyáshús A Toj. m..., Cékla csík			Burgonyaleves A.M., Rakott káposzta T.M.			Csontleves A.M., Sült csirkecomb , Vegy. gyüm.már.mir**T.M.			Becsínált leves **T.M., Párolt petr.rizs , Pulyka aprópecsenye, Csemege uborka			Frankfurti lev. A.M. , Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Gyümölcsös szelet AM.		
		Energia: 524,13 Kcal / 2 190,86 KJ			Energia: 527,37 Kcal / 2 204,41 KJ			Energia: 525,89 Kcal / 2 198,22 KJ			Energia: 529,28 Kcal / 2 212,39 KJ			Energia: 527,30 Kcal / 2 204,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20,47 g	19,70 g	6,04 g	21,04 g	29,72 g	8,00 g	36,07 g	17,87 g	2,88 g	26,87 g	24,14 g	6,55 g	18,17 g	13,41 g	1,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,69 g	0,40 g	0,86 g	43,53 g	0,00 g	1,83 g	54,96 g	15,98 g	0,93 g	50,69 g	0,00 g	2,03 g	84,13 g	21,23 g	0,32 g		
3,9				1,(12)				1,9				1,9,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	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. , Kígyóuborka			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)				





## 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!

