

Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Paradicsom, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Paradicsom			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Baromfi májas csirkemájjal 30			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Zsemle 40 gr, Zöldségpást.karfiolos /100 gra		
		Energia: 290,82 Kcal / 1 215,63 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
		11,64 g	3,54 g	1,05 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
36,86 g	5,00 g	1,12 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	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldségleves , Párolt csirkemell, Párolt petr.rizs , Uborka saláta			Marhagulyás A.M., Mákos metélt Toj.men.tész.			Tarhonyaleves Tojás m., Lecsós csirkemellfilé, Tészta köret , Szaloncukor érz.			Rántott leves **A.M., Tört burgonya *A.M., Natur halszelet, Uborka saláta			Tárkonyos pulyka raguleves AM, Diósmetélt (tojás ment.)		
		Energia: 525,18 Kcal / 2 195,25 KJ			Energia: 526,31 Kcal / 2 199,98 KJ			Energia: 527,93 Kcal / 2 206,75 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
		29,87 g	7,65 g	5,84 g	15,58 g	15,18 g	2,66 g	29,97 g	14,96 g	1,81 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
81,97 g	2,43 g	0,83 g	82,20 g	9,09 g	0,88 g	67,44 g	0,00 g	0,98 g	63,79 g	2,40 g	0,93 g	78,28 g	4,00 g	0,28 g		
1,3,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9			1,3,9			1,4			1,8,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Sonkaszalámi krém házi TM., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarinkrém**, Kígyóborka			Kenyér félbarna, Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt.			Sonkaszalámi krém házi TM., Kenyér félbarna, Retek, csomós			Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Liga margarin 20% zsírt.		
		Energia: 443,07 Kcal / 1 852,03 KJ			Energia: 279,69 Kcal / 1 169,10 KJ			Energia: 224,99 Kcal / 940,46 KJ			Energia: 329,87 Kcal / 1 378,86 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
		12,47 g	19,92 g	7,07 g	5,90 g	12,76 g	3,48 g	5,02 g	4,50 g	1,35 g	12,03 g	19,92 g	7,08 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
32,15 g	0,00 g	2,01 g	33,98 g	0,00 g	1,62 g	35,20 g	16,20 g	0,17 g	19,59 g	0,00 g	1,20 g	32,00 g	0,00 g	1,01 g		
1,(6),(7)			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

