

Heti étlap 2019.12.02. - 2019.12.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Zsemle 40 gr, Harcsapástétom zöldf. 30gr.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea B., Sárgarépás marg.krém**T,M,, Kenyér félbarna, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Harcsapástétom zöldf. 30gr., Jégcsapretek		
		Energia: 225,42 Kcal / 942,26 KJ			Energia: 179,12 Kcal / 748,72 KJ			Energia: 220,64 Kcal / 922,28 KJ			Energia: 225,86 Kcal / 944,09 KJ			Energia: 175,59 Kcal / 733,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,32 g	3,46 g	1,05 g	6,05 g	0,56 g	0,14 g	11,19 g	3,43 g	1,05 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
36,05 g	5,00 g	1,12 g	36,33 g	5,00 g	0,86 g	35,05 g	4,00 g	1,12 g	34,52 g	5,00 g	0,43 g	35,82 g	5,00 g	0,85 g		
1			1			1			1,(6),(7)			1				
Ebéd	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	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 rizsköret A.M., Pulyka aprópecsenye, Csemege uborka			Frankfurti lev. A.M. , Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Gyümölcsös szelet AM.		
		Energia: 524,13 Kcal / 2 190,86 KJ			Energia: 527,38 Kcal / 2 204,45 KJ			Energia: 520,91 Kcal / 2 177,40 KJ			Energia: 527,46 Kcal / 2 204,78 KJ			Energia: 527,30 Kcal / 2 204,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20,47 g	19,70 g	6,04 g	21,04 g	29,72 g	8,00 g	34,07 g	16,64 g	2,61 g	26,74 g	24,13 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	43,54 g	0,00 g	1,83 g	58,52 g	15,98 g	0,92 g	50,40 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)			1				
Uzsonna	(00152) Tej-tojás 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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!

