

Heti étlap 2019.12.16. - 2019.12.20.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|------------------------|---------------------------------------|--|---------|-----------|--|-----------|-----------|---|----------------|-----------|---|---------|-----------|--|---------|-----------|
| Tízórai | (00152) Tej-tojás 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 | (00152) Tej-tojás 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: 524,32 Kcal / 2 191,66 KJ | | | Energia: 529,77 Kcal / 2 214,44 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 | 29,81 g | 14,61 g | 1,69 g | 21,87 g | 20,20 g | 2,75 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 | 67,48 g | 0,00 g | 0,88 g | 64,52 g | 2,40 g | 0,94 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 | (00152) Tej-tojás 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 |

