

Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Kígyóborka, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kígyóborka, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g.			Csipkebogyó tea A.M., Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr		
		Energia: 231,77 Kcal / 968,80 KJ			Energia: 215,12 Kcal / 899,20 KJ			Energia: 179,12 Kcal / 748,72 KJ			Energia: 277,02 Kcal / 1 157,94 KJ			Energia: 181,46 Kcal / 758,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,48 g	3,90 g	1,12 g	6,09 g	4,56 g	1,34 g	6,05 g	0,56 g	0,14 g	5,87 g	4,53 g	1,34 g	6,11 g	0,62 g	0,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,36 g	5,00 g	1,09 g	36,33 g	5,00 g	1,02 g	36,33 g	5,00 g	0,86 g	52,02 g	21,20 g	1,01 g	36,72 g	5,00 g	0,85 g		
			1			1			1			1				
			1,(6),(7),(10)													
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldségleves magyaros A.Toj.m., Vadas pulykatokány A.M., Tésztak. toj.m			Csirkegulyás A. toj.m., Káposztás kocka toj.m.			Piritott tészta leves**A.M., Tökfőzelék *mirelit **T.M., Sült csirkecomb			Paradicsom leves A.M., Petrezselymes rizsköret , Natur halszelet, Uborka saláta			Lencseleves AM., Húsos spagetti tejmentes		
		Energia: 521,79 Kcal / 2 181,08 KJ			Energia: 520,96 Kcal / 2 177,61 KJ			Energia: 522,58 Kcal / 2 184,38 KJ			Energia: 529,78 Kcal / 2 214,48 KJ			Energia: 525,94 Kcal / 2 198,43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25,28 g	12,96 g	2,64 g	23,40 g	6,00 g	0,59 g	29,39 g	25,30 g	3,73 g	22,46 g	13,91 g	5,81 g	29,69 g	21,02 g	6,75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,23 g	2,00 g	0,74 g	92,37 g	5,59 g	0,30 g	43,55 g	9,21 g	0,92 g	76,80 g	6,41 g	0,96 g	53,88 g	0,00 g	0,49 g		
			1,3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,4,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9				
			1,9													
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Rizstej, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Sütőtökpüré		
		Energia: 271,23 Kcal / 1 133,74 KJ			Energia: 253,10 Kcal / 1 057,96 KJ			Energia: 253,67 Kcal / 1 060,34 KJ			Energia: 207,85 Kcal / 868,81 KJ			Energia: 226,67 Kcal / 947,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,86 g	6,31 g	1,58 g	5,22 g	4,40 g	1,34 g	5,50 g	4,49 g	1,34 g	8,83 g	3,77 g	1,12 g	7,20 g	0,41 g	0,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46,58 g	7,99 g	1,01 g	47,00 g	16,20 g	1,01 g	31,70 g	0,00 g	1,01 g	33,34 g	0,00 g	1,09 g	45,40 g	0,00 g	0,85 g		
			1			1			1,(6),(7),(10)			1				
			1													





Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

.....
Igazgató Élelmezésvezet Dietetikus
Pntér Józsefné Gyovai Gáspárné Kotymánné Zs.Zsófia

