



Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea B., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Goldi növ. sajtkezítmény, Kígyóborka, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kígyóborka, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Mini jam light 20gr., Liga margarin 20% zsirt., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Zöldpaprika		
		Energia: 230,53 Kcal / 963,62 KJ			Energia: 244,19 Kcal / 1 020,71 KJ			Energia: 179,12 Kcal / 748,72 KJ			Energia: 248,92 Kcal / 1 040,49 KJ			Energia: 230,70 Kcal / 964,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,37 g	3,87 g	1,12 g	7,66 g	6,16 g	2,48 g	6,05 g	0,56 g	0,14 g	6,84 g	4,56 g	1,34 g	11,64 g	3,54 g	1,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,18 g	5,00 g	1,09 g	38,31 g	5,00 g	1,31 g	36,33 g	5,00 g	0,86 g	43,83 g	11,99 g	1,01 g	36,86 g	5,00 g	1,12 g		
1,(6),(7),(10)			1,7			1			1,(12)			1				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldségleves, Vadas pulykatokány, Tészta köret			Csirkegulyás A. toj.m., Káposztás kocka toj.m.			Piritott tészta leves, Sertés vagdalt, Tökfőzelék *mirelit **T.M.			Paradicsom leves A.M., Petrezselymes rizsköret, Uborka saláta, Rántott hal			Lencseleves AM., Húsos spagetti tojás. A.M.		
		Energia: 522,28 Kcal / 2 183,13 KJ			Energia: 520,96 Kcal / 2 177,61 KJ			Energia: 526,47 Kcal / 2 200,64 KJ			Energia: 527,46 Kcal / 2 204,78 KJ			Energia: 526,75 Kcal / 2 201,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		27,36 g	17,30 g	3,92 g	23,40 g	6,00 g	0,59 g	21,05 g	32,06 g	8,33 g	20,33 g	12,45 g	5,88 g	27,96 g	19,21 g	6,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,38 g	1,64 g	1,64 g	92,37 g	5,59 g	0,30 g	37,48 g	8,00 g	0,84 g	81,19 g	5,16 g	0,83 g	59,85 g	0,00 g	0,41 g		
1,3,7,9,10,(6),(8),(12)			1,3,9			1,3,6,9,(7),(8),(12)			1,3,4,9,(6),(7),(8),(12)			1,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Rizstej, Liga margarin 20% zsirt., Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Zsemle 40 gr, Sütőtökpüré		
		Energia: 271,23 Kcal / 1 133,74 KJ			Energia: 207,47 Kcal / 867,22 KJ			Energia: 266,90 Kcal / 1 115,64 KJ			Energia: 238,03 Kcal / 994,97 KJ			Energia: 226,67 Kcal / 947,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,86 g	6,31 g	1,58 g	10,93 g	3,38 g	1,06 g	10,99 g	3,41 g	1,05 g	10,84 g	5,73 g	1,70 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	32,14 g	0,00 g	1,12 g	31,84 g	0,00 g	1,12 g	34,32 g	0,00 g	1,23 g	45,40 g	0,00 g	0,85 g		
1			1			1			1,(6),(7),(10)			1				





Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

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

