

Heti étlap 2020.01.20. - 2020.01.24.

|                |                                       | hétfő   |         |        | kedd   |                        |        | szerda  |                        |         | csütörtök  |         |        | péntek  |         |        |
|----------------|---------------------------------------|---|---------|--------|--|------------------------|--------|---|------------------------|---------|--|---------|--------|---|---------|--------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b> | Csipkebogyó tea B., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr |         |        | Csipkebogyó tea A.M., Goldi növ. sajtkelesztmény, 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.Zsír | Fehérje  | Zsír                   | T.Zsír | Fehérje   | Zsír                   | T.Zsír  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsír | Fehérje   | Zsír    | T.Zsír |
|                |                                       | 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       |        |   |         |        |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b> | Zöldségleves magyaros A.Toj.m., Vadas pulykatokány A.M., Tésztak. toj.m     |         |        | Csirkegulyás A. toj.m., Káposztás kocka toj.m.                             |                        |        | Piritott tésztaleves, Tökfőzelék *mirelit **T.M., Sült csirkecomb           |                        |         | Paradicsom leves A.M., Natur halszelet, Petrezselymes rizsköret, Uborka saláta     |         |        | Lencseleves AM., Húsos spagetti tojás. A.M.                                 |         |        |
|                |                                       | Energia: 521,79 Kcal / 2 181,08 KJ  |         |        | Energia: 526,84 Kcal / 2 202,19 KJ   |                        |        | Energia: 527,23 Kcal / 2 203,82 KJ  |                        |         | Energia: 524,36 Kcal / 2 191,82 KJ   |         |        | Energia: 526,75 Kcal / 2 201,82 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 | 23,82 g  | 6,11 g                 | 0,60 g | 29,45 g   | 25,71 g                | 3,81 g  | 21,99 g  | 13,52 g | 6,32 g | 27,96 g   | 19,21 g | 6,14 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  | 93,16 g | 5,59 g | 0,30 g   | 43,71 g                | 9,51 g | 1,13 g  | 76,60 g                | 5,17 g  | 0,85 g   | 59,84 g | 0,00 g | 0,41 g  |         |        |
| 1,9            |                                       |   | 1,3,9   |        |  | 1,3,9,(6),(7),(8),(12) |        |   | 1,4,9,(6),(7),(8),(12) |         |  | 1,9     |        |   |         |        |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b> | 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.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 | 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

