

Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Harcsapástétom zöldf. 30gr.			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr, Baromfi húskrém 50 gr.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Liga margarin 20% zsírt.			Csipkebogyó tea B., Sárgarépás marg.krém**T,M,, Kenyér félbarna, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér félbarna		
		Energia: 241,59 Kcal / 1 009,85 KJ			Energia: 232,95 Kcal / 973,73 KJ			Energia: 272,81 Kcal / 1 140,35 KJ			Energia: 220,10 Kcal / 920,02 KJ			Energia: 302,77 Kcal / 1 265,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,11 g	0,62 g	0,14 g	6,05 g	4,46 g	0,14 g	6,02 g	4,59 g	1,34 g	6,40 g	6,80 g	1,96 g	22,57 g	13,53 g	0,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,72 g	5,00 g	0,85 g	38,68 g	5,00 g	0,86 g	35,72 g	4,00 g	1,01 g	27,37 g	5,00 g	0,33 g	20,22 g	5,00 g	0,01 g		
1			1			1			1,(6),(7)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldborsóleves Toj.m., Tarhonyáshús A Toj. m., Uborka saláta			Burgonyaleves A.M., Rakott káposzta T.M.			Csontleves A.M., Sült csirkecomb , Vegyes gy.mártás			Becsínált leves s.húsból , Párolt petr.rizs , Pulyka aprópecsenye, Uborka saláta			Frankfurti lev. A.M. , Húsos spagetti tojás. A.M.		
		Energia: 522,96 Kcal / 2 185,97 KJ			Energia: 524,24 Kcal / 2 191,32 KJ			Energia: 521,86 Kcal / 2 181,37 KJ			Energia: 527,62 Kcal / 2 205,45 KJ			Energia: 529,48 Kcal / 2 213,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26,76 g	11,13 g	2,83 g	20,87 g	29,66 g	8,94 g	34,12 g	16,96 g	2,62 g	35,07 g	17,84 g	8,15 g	29,88 g	23,16 g	5,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,65 g	3,40 g	1,10 g	42,51 g	0,00 g	1,89 g	57,58 g	14,38 g	1,14 g	54,49 g	2,41 g	1,02 g	50,93 g	0,00 g	0,49 g		
3,9			1,(12)			1,9			1,3,7,9,(6),(8),(12)			1				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer 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. , Kígyóuborka			Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Baromfi húskrém 50 gr.			Zsemle 40 gr, Jégcsapretek, Zöldségpást.karfiolos /100 gra		
		Energia: 279,05 Kcal / 1 166,43 KJ			Energia: 253,10 Kcal / 1 057,96 KJ			Energia: 217,75 Kcal / 910,20 KJ			Energia: 213,34 Kcal / 891,76 KJ			Energia: 274,76 Kcal / 1 148,50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,96 g	6,55 g	1,94 g	5,22 g	4,40 g	1,34 g	6,00 g	6,50 g	1,94 g	5,58 g	4,42 g	0,14 g	6,50 g	11,10 g	1,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,96 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	34,35 g	0,00 g	0,85 g	35,80 g	0,00 g	1,85 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

.....
Élelmezésvezet

Gyovai Gáspárné

.....
Élelmezés vezet

Pintér Józsefné

.....
Dietetikus

Kotymánné Zsoldoa
Zsófia

