

Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|--|---|----------------|-----------|---|----------------|-----------|---|---------|-----------|---|----------------|-----------|---|---------|-----------|
| Tízórai | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Méz kg-os, Zsemle 40 gr | | | Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika | | | Csipkebogyó tea A.M., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr, Karalábé 0% | | | Csipkebogyó tea A.M., Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr, Sörretek | | | Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr | | |
| | | Energia: 277,02 Kcal / 1 157,94 KJ | | | Energia: 219,43 Kcal / 917,22 KJ | | | Energia: 225,89 Kcal / 944,22 KJ | | | Energia: 175,59 Kcal / 733,97 KJ | | | Energia: 216,29 Kcal / 904,09 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5,87 g | 4,53 g | 1,34 g | 6,27 g | 4,65 g | 1,34 g | 9,12 g | 3,81 g | 1,12 g | 5,75 g | 0,53 g | 0,14 g | 6,19 g | 4,57 g | 1,34 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 52,02 g | 21,20 g | 1,01 g | 37,02 g | 5,00 g | 1,01 g | 37,46 g | 5,00 g | 1,09 g | 35,82 g | 5,00 g | 0,85 g | 36,50 g | 5,00 g | 1,02 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1 | | | 1 | | | | |
| Ebéd | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Zellerkrémleves A.M., Csirkpapr.comb fil.T.m., Párolt bulgur | | | Pulykaraguleves tojás-tartM., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Mandarin | | | Rántott leves **A.M., Pulykasült A.M., Zöldborsófőzelék *mir.* TejM. | | | Zöldségleves magyaros A.Toj.m., Natúr sertésszelet, Petrezselymes burg., Almakompót | | | Bográcsgulyás All. toj.m. p.h, Morzsásmetélt Tart-Tej-toj M | | |
| | | Energia: 527,19 Kcal / 2 203,65 KJ | | | Energia: 522,24 Kcal / 2 182,96 KJ | | | Energia: 525,35 Kcal / 2 195,96 KJ | | | Energia: 529,69 Kcal / 2 214,10 KJ | | | Energia: 527,66 Kcal / 2 205,62 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 29,41 g | 13,44 g | 2,19 g | 19,24 g | 10,17 g | 5,00 g | 28,22 g | 24,55 g | 4,49 g | 24,86 g | 13,73 g | 2,55 g | 20,91 g | 13,29 g | 2,39 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 75,94 g | 0,00 g | 0,87 g | 86,34 g | 16,24 g | 1,78 g | 47,05 g | 5,59 g | 1,07 g | 76,48 g | 16,38 g | 1,15 g | 79,81 g | 0,00 g | 0,75 g | | |
| 1,9 | | | 1 | | | 1 | | | 1,9 | | | 1,3,9 | | | | |
| Uzsonna | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr | | | Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Paradicsom, Zsemle 40 gr | | | Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika | | | Liga margarin 20% zsírt., Sörretek, Zsemle 40 gr | | | Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr | | |
| | | Energia: 217,67 Kcal / 909,86 KJ | | | Energia: 210,73 Kcal / 880,85 KJ | | | Energia: 193,55 Kcal / 809,04 KJ | | | Energia: 187,67 Kcal / 784,46 KJ | | | Energia: 209,81 Kcal / 877,01 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5,46 g | 0,49 g | 0,14 g | 8,87 g | 3,76 g | 1,14 g | 5,50 g | 4,49 g | 1,34 g | 5,14 g | 4,40 g | 1,34 g | 8,95 g | 3,80 g | 1,12 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 31,70 g | 0,00 g | 0,85 g | 34,04 g | 0,00 g | 1,10 g | 31,70 g | 0,00 g | 1,01 g | 30,80 g | 0,00 g | 1,01 g | 33,64 g | 0,00 g | 1,09 g | | |
| 1 | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1 | | | 1 | | | 1,(6),(7),(10) | | | | |





Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

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

