

Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea A.M., Kenyér félbarna, Kígyóborka, Baromfi húskrém 50 gr.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea B., Sárgar.marg.krém A.M. B., Kenyér félbarna, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér félbarna		
		Energia: 290,82 Kcal / 1 215,63 KJ			Energia: 204,84 Kcal / 856,23 KJ			Energia: 269,63 Kcal / 1 127,05 KJ			Energia: 204,11 Kcal / 853,18 KJ			Energia: 302,77 Kcal / 1 265,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,64 g	3,54 g	1,05 g	5,85 g	4,56 g	0,15 g	9,67 g	2,54 g	0,75 g	6,44 g	4,81 g	1,36 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
36,86 g	5,00 g	1,12 g	26,88 g	5,00 g	0,02 g	35,82 g	4,00 g	1,03 g	27,77 g	5,00 g	0,27 g	20,22 g	5,00 g	0,01 g		
1	1,(6),(7)			1	1,(6),(7)			1	1,(6),(7)			1	1,(6),(7)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Zöldborsóleves Toj.m., Tarhonyáshús A Toj. m., Cékla csík			Burgonyaleves A.M., Rakott káposzta T.M.			Csontleves A.M., Sült csirkecomb , Vegyes gy.mártás			Becsinált leves sert. TM, Párolt petr.rizs , Pulyka aprópecsenye, Uborka saláta			Frankfurti lev. A.M. , Húsos spagetti tojás m. A.M.		
		Energia: 524,74 Kcal / 2 193,41 KJ			Energia: 521,26 Kcal / 2 178,87 KJ			Energia: 522,63 Kcal / 2 184,59 KJ			Energia: 522,40 Kcal / 2 183,63 KJ			Energia: 529,48 Kcal / 2 213,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,92 g	11,33 g	2,90 g	20,79 g	29,60 g	8,93 g	31,85 g	16,17 g	2,64 g	33,83 g	20,58 g	8,39 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
76,27 g	0,40 g	1,00 g	41,98 g	0,00 g	1,88 g	61,54 g	22,47 g	0,99 g	48,37 g	2,40 g	0,99 g	50,93 g	0,00 g	0,49 g		
3,9	1,(12)			1,9	1,9			1,9	1							
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	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. , Kígyóborka			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.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	1			1	1			





Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

.....  
Élelmezésvezet

Gyovai Gáspárné

.....  
Élelmezés vezet

Pintér Józsefné

.....  
Dietetikus

Kotymánné Zsoldoa  
Zsófia

