

Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsirt., Méz kg-os, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Goldi növ. sajt készítmény, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			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., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Kígyóborka, Zsemle 40 gr		
		Energia: 259,02 Kcal / 1 082,70 KJ			Energia: 246,54 Kcal / 1 030,54 KJ			Energia: 225,89 Kcal / 944,22 KJ			Energia: 175,59 Kcal / 733,97 KJ			Energia: 230,59 Kcal / 963,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,85 g	2,53 g	0,74 g	7,72 g	6,22 g	2,48 g	9,12 g	3,81 g	1,12 g	5,75 g	0,53 g	0,14 g	9,52 g	3,85 g	1,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,02 g	21,20 g	0,93 g	38,70 g	5,00 g	1,30 g	37,46 g	5,00 g	1,09 g	35,82 g	5,00 g	0,85 g	38,14 g	5,00 g	1,10 g		
1				1,7				1,(6),(7),(10)				1				1,(6),(7),(10)
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Zellerkrémleves A.M., Csirkpapr.comb fil.T.m., Párolt bulgur			Pulykaraguleves tojástartM., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Mandarin			Rántott leves **A.M., Pulykasült A.M., Zöldborsófőzelék *mir.* TejM.			Daragaluska leves, Natúr sertésszelet, Petrezselymes burg., Őszibarack befőtt			Bográcsgulyás All. toj.m. p.h, Morzsásmetélt Tart-Tej-toj M		
		Energia: 523,73 Kcal / 2 189,19 KJ			Energia: 522,24 Kcal / 2 182,96 KJ			Energia: 525,35 Kcal / 2 195,96 KJ			Energia: 528,60 Kcal / 2 209,55 KJ			Energia: 527,66 Kcal / 2 205,62 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29,29 g	13,42 g	2,18 g	19,24 g	10,17 g	5,00 g	28,22 g	24,55 g	4,49 g	27,26 g	15,79 g	3,13 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
75,18 g	0,00 g	0,86 g	86,34 g	16,24 g	1,78 g	47,05 g	5,59 g	1,07 g	68,68 g	7,00 g	2,43 g	79,81 g	0,00 g	0,75 g		
1,9				1				1				1,9,(3),(6),(7),(12)				1,3,9
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsirt., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			Felvágott / érzékenyeknek/, Sörretek, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr		
		Energia: 288,90 Kcal / 1 207,60 KJ			Energia: 208,54 Kcal / 871,70 KJ			Energia: 224,78 Kcal / 939,58 KJ			Energia: 200,90 Kcal / 839,76 KJ			Energia: 208,74 Kcal / 872,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,11 g	3,44 g	1,05 g	8,77 g	3,74 g	1,13 g	11,01 g	5,41 g	1,65 g	10,63 g	3,32 g	1,05 g	11,11 g	3,44 g	1,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,14 g	0,00 g	1,12 g	33,64 g	0,00 g	1,09 g	31,84 g	0,00 g	1,20 g	30,94 g	0,00 g	1,12 g	32,14 g	0,00 g	1,12 g		
1				1,(6),(7),(10)				1				1				1





Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

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

