

Heti étlap 2020.01.06. - 2020.01.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea A.M., Kígyóborka, Zsemle 40 gr, Baromfi húskrém 50 gr.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Felvágott / érzékenyeknek/			Csipkebogyó tea B., Sárgarépás marg.krém**T,M,, Kenyér félbarna, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér félbarna		
		Energia: 290,82 Kcal / 1 215,63 KJ			Energia: 232,95 Kcal / 973,73 KJ			Energia: 269,63 Kcal / 1 127,05 KJ			Energia: 220,10 Kcal / 920,02 KJ			Energia: 302,77 Kcal / 1 265,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,64 g	3,54 g	1,05 g	6,05 g	4,46 g	0,14 g	9,67 g	2,54 g	0,75 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
36,86 g	5,00 g	1,12 g	38,68 g	5,00 g	0,86 g	35,82 g	4,00 g	1,03 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	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Zöldborsóleves Toj.m., Tarhonyáshús A Toj. m., Cékla csík			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 m. A.M.		
		Energia: 524,74 Kcal / 2 193,41 KJ			Energia: 524,24 Kcal / 2 191,32 KJ			Energia: 522,63 Kcal / 2 184,59 KJ			Energia: 527,61 Kcal / 2 205,41 KJ			Energia: 529,48 Kcal / 2 213,23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26,92 g	11,33 g	2,90 g	20,87 g	29,66 g	8,94 g	31,85 g	16,17 g	2,64 g	35,07 g	17,83 g	8,14 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	42,51 g	0,00 g	1,89 g	61,54 g	22,47 g	0,99 g	54,48 g	2,41 g	1,01 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	(00152) Tej-tojás 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. , 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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

