

Heti étlap 2020.01.13. - 2020.01.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek					
<b>Tízórai</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., 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., Kígyóuborka, 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		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)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	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.			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			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Liga margarin 20% zsírt., 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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		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

