

Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

		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, Zsemle 40 gr		
		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: 355,59 Kcal / 1 486,37 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	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	23,75 g	13,53 g	0,14 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	35,82 g	5,00 g	0,85 g		
1	1,(6),(7)			1	1,(6),(7)			1	1,(6),(7)			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Zöldborsóleves mir., Tarhonyás hús **, Cékla csík			Burgonyaleves A.M., Húsoskáp.(friss káp.)A.M.			Csontleves A.M., Sült csirkecomb , Vegy.gyüm.már."mir" T.M.			Becsinált leves sert. TM, Párolt petr.rizs , Pulyka aprópecsenye, Uborka saláta			Frankfurti lev. A.M. , Mákos metélt Toj.men.tész.		
		Energia: 525,80 Kcal / 2 197,84 KJ			Energia: 523,31 Kcal / 2 187,44 KJ			Energia: 525,79 Kcal / 2 197,80 KJ			Energia: 521,64 Kcal / 2 180,46 KJ			Energia: 520,53 Kcal / 2 175,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,91 g	11,95 g	2,74 g	26,71 g	19,05 g	4,27 g	28,59 g	16,17 g	2,57 g	35,93 g	24,61 g	8,21 g	23,62 g	18,54 g	2,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,08 g	0,00 g	1,18 g	59,22 g	0,00 g	1,22 g	65,35 g	27,58 g	0,81 g	37,29 g	2,40 g	1,09 g	65,39 g	7,09 g	0,27 g		
1,3,6,9	1			1,9	1,9			1,9	1			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, Harcsapástétom zöldf. 30gr.		
		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: 151,67 Kcal / 633,98 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	5,10 g	0,40 g	0,14 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	30,80 g	0,00 g	0,85 g		
1	1			1	1			1	1			1				





## Heti étlap 2020.01.27. - 2020.01.31.

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

