



Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Sárgarépás margarinkrém A.M., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr		
		Energia: 259,02 Kcal / 1 082,70 KJ			Energia: 219,43 Kcal / 917,22 KJ			Energia: 175,59 Kcal / 733,97 KJ			Energia: 301,62 Kcal / 1 260,77 KJ			Energia: 277,02 Kcal / 1 157,94 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	6,27 g	4,65 g	1,34 g	5,75 g	0,53 g	0,14 g	6,35 g	6,65 g	1,95 g	5,87 g	4,53 g	1,34 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	37,02 g	5,00 g	1,01 g	35,82 g	5,00 g	0,85 g	37,94 g	5,00 g	1,14 g	52,02 g	21,20 g	1,01 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Brokkoli leves**AM, Csirkpapr.comb fil.T.m., Tésztak. toj.m, Uborka saláta			Palócleves **tejmentes, Tejbedara Rizstejes kakaó sz., Alma 27%			Almaleves TM., Pulykacomb filé sütte , Burgonyafőzelék Tej M. .			Zöldségleves magyaros A.Toj.m., Natur halszelet, Párolt rizs , Káposzta saláta A.M.			Csirke ragulevesT.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M		
		Energia: 527,69 Kcal / 2 205,74 KJ			Energia: 521,06 Kcal / 2 178,03 KJ			Energia: 526,84 Kcal / 2 202,19 KJ			Energia: 523,04 Kcal / 2 186,31 KJ			Energia: 525,92 Kcal / 2 198,35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		30,69 g	12,71 g	1,85 g	16,61 g	12,82 g	2,88 g	25,00 g	24,89 g	4,82 g	21,78 g	13,61 g	6,47 g	26,93 g	7,29 g	0,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,02 g	3,00 g	0,85 g	85,20 g	24,46 g	0,20 g	50,93 g	6,39 g	0,71 g	75,74 g	2,00 g	0,52 g	87,26 g	0,00 g	1,47 g		
1,9			1			1			1,4,9			1,3,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Sárgarépa, Zsemle 40 gr			Baromfi húskrém 30 gr., Zöldhagyma 27%, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Baromfi húskrém 30 gr., Retek db., Zsemle 40 gr			Csirkemájkrém,húskrém 30g, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr		
		Energia: 163,74 Kcal / 684,43 KJ			Energia: 240,63 Kcal / 1 005,83 KJ			Energia: 195,51 Kcal / 817,23 KJ			Energia: 248,74 Kcal / 1 039,73 KJ			Energia: 375,54 Kcal / 1 569,76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,46 g	0,46 g	0,15 g	10,63 g	6,47 g	2,52 g	5,62 g	4,52 g	1,34 g	10,26 g	6,43 g	2,51 g	18,58 g	17,02 g	1,36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,23 g	0,00 g	0,94 g	34,04 g	0,00 g	1,31 g	32,00 g	0,00 g	1,01 g	32,57 g	0,00 g	1,30 g	34,00 g	0,00 g	0,85 g		
1			1			1			1			1,(6),(7)				





Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

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

