



Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr	Csipkebogyó tea A.M., Goldi növ. sajtkészítmény, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr	Csipkebogyó tea A.M., Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr	Csipkebogyó tea A.M., Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle 40 gr	Csipkebogyó tea A.M., Goldi növ. sajtkészítmény, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr
		Energia: 277,02 Kcal / 1 157,94 KJ	Energia: 281,04 Kcal / 1 174,75 KJ	Energia: 175,59 Kcal / 733,97 KJ	Energia: 235,62 Kcal / 984,89 KJ	Energia: 281,04 Kcal / 1 174,75 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5,87 g 4,53 g 1,34 g	8,64 g 9,05 g 3,65 g	5,75 g 0,53 g 0,14 g	5,99 g 6,56 g 1,95 g	8,64 g 9,05 g 3,65 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		52,02 g 21,20 g 1,01 g	39,99 g 5,00 g 1,53 g	35,82 g 5,00 g 0,85 g	37,04 g 5,00 g 1,14 g	39,99 g 5,00 g 1,53 g
1		1,7	1	1	1,7	
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Brokkoli leves**AM, Csirkpapr.comb filéből, Tészta köret , Csemege uborka	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: 520,96 Kcal / 2 177,61 KJ	Energia: 521,06 Kcal / 2 178,03 KJ	Energia: 526,84 Kcal / 2 202,19 KJ	Energia: 526,29 Kcal / 2 199,89 KJ	Energia: 521,82 Kcal / 2 181,21 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33,60 g 12,64 g 2,10 g	16,61 g 12,82 g 2,88 g	25,00 g 24,89 g 4,82 g	21,84 g 13,66 g 6,52 g	26,79 g 7,26 g 0,93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		67,57 g 0,00 g 0,95 g	85,20 g 24,46 g 0,20 g	50,93 g 6,39 g 0,71 g	76,36 g 2,00 g 0,52 g	86,46 g 0,00 g 1,47 g
1,3,6,9,(12)		1	1	1,4,9	1,3,9	
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Sárgarépa, Zsemle 40 gr	Baromfi húskrém 30 gr., Zöldhagyma 27%, Zsemle 40 gr	Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr	Felvágott / érzékenyeknek/, Retek db., Zsemle 40 gr	Csirkemájkrém,húskrém 30g, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr
		Energia: 212,97 Kcal / 890,21 KJ	Energia: 240,63 Kcal / 1 005,83 KJ	Energia: 208,74 Kcal / 872,53 KJ	Energia: 215,47 Kcal / 900,66 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
		10,99 g 3,38 g 1,06 g	10,63 g 6,47 g 2,52 g	11,11 g 3,44 g 1,05 g	10,63 g 3,32 g 1,05 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
		33,37 g 0,00 g 1,21 g	34,04 g 0,00 g 1,31 g	32,14 g 0,00 g 1,12 g	30,94 g 0,00 g 1,12 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

