

Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Goldi növ. sajt készítmény, Kígyóborka, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Goldi növ. sajt készítmény, Zöldhagyma 27%, Zsemle 40 gr		
		Energia: 274,41 Kcal / 1 147,03 KJ			Energia: 277,02 Kcal / 1 157,94 KJ			Energia: 245,36 Kcal / 1 025,60 KJ			Energia: 224,82 Kcal / 939,75 KJ			Energia: 247,12 Kcal / 1 032,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,80 g	2,57 g	0,75 g	5,87 g	4,53 g	1,34 g	7,76 g	6,17 g	2,48 g	11,28 g	3,45 g	1,05 g	7,73 g	6,17 g	2,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,82 g	5,00 g	1,03 g	52,02 g	21,20 g	1,01 g	38,48 g	5,00 g	1,31 g	35,96 g	5,00 g	1,12 g	39,27 g	5,00 g	1,31 g		
1			1			1,7			1			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csontleves csiga tésztával , Paradicsomos húsgombóc			Csirkegulyás A. toj.m., Darásmetél** /toj.mentes/			Zöldségleves magyaros A.Toj.m., Sertés pörkölt A.M., Kelkáposzta főzelék A.M.			Vegyes gyümlev.*mir.**A.M., Rántott csirkemellfilé, Rizibizi, Csemege uborka			Karfioleves.Mir.Tej-toj ment., Paprikás burg. Pulykah., Ecetes cékla Kg.		
		Energia: 525,83 Kcal / 2 197,97 KJ			Energia: 528,74 Kcal / 2 210,13 KJ			Energia: 528,89 Kcal / 2 210,76 KJ			Energia: 526,26 Kcal / 2 199,77 KJ			Energia: 521,96 Kcal / 2 181,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22,55 g	28,75 g	9,73 g	20,10 g	7,16 g	1,05 g	24,12 g	34,61 g	8,60 g	16,63 g	28,60 g	5,00 g	25,69 g	18,49 g	3,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,14 g	13,05 g	1,61 g	94,82 g	22,49 g	1,41 g	29,71 g	0,40 g	1,59 g	49,12 g	11,99 g	0,88 g	61,55 g	3,99 g	1,16 g		
1,3,9			1,3,9,(12)			1,9			1,3,(6),(7),(8),(12)			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kígyóborka, Zsemle 40 gr			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kígyóborka, Zsemle 40 gr			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr		
		Energia: 298,15 Kcal / 1 246,27 KJ			Energia: 154,02 Kcal / 643,80 KJ			Energia: 217,75 Kcal / 910,20 KJ			Energia: 232,15 Kcal / 970,39 KJ			Energia: 266,90 Kcal / 1 115,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,84 g	5,73 g	1,70 g	5,30 g	0,42 g	0,14 g	6,00 g	6,50 g	1,94 g	10,48 g	5,64 g	1,70 g	10,99 g	3,41 g	1,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,32 g	0,00 g	1,24 g	31,14 g	0,00 g	0,86 g	32,74 g	0,00 g	1,11 g	33,42 g	0,00 g	1,24 g	31,84 g	0,00 g	1,12 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1,(6),(7),(10)			1				





## Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

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

