

Heti étlap 2020.02.03. - 2020.02.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Goldi növ. sajt készítmény, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Goldi növ. sajt készítmény, 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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
<b>Ebéd</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Brokkoli leves**AM, Csirkpapr.comb filéből, Tésztak. toj.m, 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 raguleves T.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M		
		Energia: 522,21 Kcal / 2 182,84 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33,58 g	12,11 g	1,89 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
69,10 g	0,00 g	0,78 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		
1,6,9,(12)				1				1				1,4,9				1,3,9
<b>Uzsonna</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	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: 196,56 Kcal / 821,62 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,15 g	2,41 g	0,76 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
33,33 g	0,00 g	1,12 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

