

Heti étlap 2020.02.10. - 2020.02.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kígyóborka			Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldhagyma 27%, Zsemle 40 gr		
		Energia: 277,59 Kcal / 1 160,33 KJ			Energia: 259,02 Kcal / 1 082,70 KJ			Energia: 216,29 Kcal / 904,09 KJ			Energia: 211,59 Kcal / 884,45 KJ			Energia: 182,05 Kcal / 760,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,15 g	4,62 g	1,34 g	5,85 g	2,53 g	0,74 g	6,19 g	4,57 g	1,34 g	5,79 g	4,53 g	1,34 g	6,12 g	0,57 g	0,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,72 g	5,00 g	1,01 g	52,02 g	21,20 g	0,93 g	36,50 g	5,00 g	1,02 g	35,82 g	5,00 g	1,01 g	37,29 g	5,00 g	0,86 g		
1			1			1			1			1				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csontleves tésztabet. A.toj.m., Parad.húsgombóc T.M.			Csirkegulyás A. toj.m., Darásmetélt** /toj.mentes/			Zöldségleves magyaros A.Toj.m., Sertés pörkölt A.M., Kelkáposzta főzelék A.M.			Rántott leves **A.M., Rántott csirkemellfiléToj.m., Rizibizi Allergén mentes, Uborka saláta			Karfioleves.Mir.Tej-toj ment., Paprikás burg. Pulykah., Cékla saláta**		
		Energia: 523,91 Kcal / 2 189,94 KJ			Energia: 521,72 Kcal / 2 180,79 KJ			Energia: 528,89 Kcal / 2 210,76 KJ			Energia: 521,67 Kcal / 2 180,58 KJ			Energia: 523,12 Kcal / 2 186,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22,38 g	30,81 g	9,32 g	19,94 g	7,08 g	1,04 g	24,12 g	34,61 g	8,60 g	29,85 g	10,95 g	4,46 g	23,84 g	17,11 g	3,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,50 g	9,29 g	0,88 g	93,43 g	22,06 g	1,38 g	29,71 g	0,40 g	1,59 g	73,87 g	3,00 g	1,11 g	66,78 g	11,99 g	2,27 g		
1,3,9			1,3,9,(12)			1,9			1			1,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	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			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika		
		Energia: 298,15 Kcal / 1 246,27 KJ			Energia: 155,20 Kcal / 648,74 KJ			Energia: 217,75 Kcal / 910,20 KJ			Energia: 232,15 Kcal / 970,39 KJ			Energia: 253,67 Kcal / 1 060,34 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	5,40 g	0,43 g	0,14 g	6,00 g	6,50 g	1,94 g	10,48 g	5,64 g	1,70 g	5,50 g	4,49 g	1,34 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	31,31 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	31,70 g	0,00 g	1,01 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

