

Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		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. , Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr, Retek, csomós			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr		
		Energia: 277,59 Kcal / 1 160,33 KJ			Energia: 241,02 Kcal / 1 007,46 KJ			Energia: 228,80 Kcal / 956,38 KJ			Energia: 259,02 Kcal / 1 082,70 KJ			Energia: 179,12 Kcal / 748,72 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	5,83 g	0,53 g	0,14 g	9,36 g	3,83 g	1,12 g	5,85 g	2,53 g	0,74 g	6,05 g	0,56 g	0,14 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	0,85 g	37,90 g	5,00 g	1,12 g	52,02 g	21,20 g	0,93 g	36,33 g	5,00 g	0,86 g		
1				1				1,(6),(7),(10)				1				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Fahéjas szilva leves A.M., Rizseshús**T.M., Uborka saláta			Sárgaborsó Gulyás A.M pulyk.h., Mákos metélt Toj.men.tész.			Paradicsom leves A.M., Natur halszelet, Petrezselymes burg., Uborka saláta			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Zöldborsós pulykaragu, Tésztak.tojás mentes			Marhagulyás A.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27%		
		Energia: 520,28 Kcal / 2 174,77 KJ			Energia: 521,80 Kcal / 2 181,12 KJ			Energia: 524,57 Kcal / 2 192,70 KJ			Energia: 520,40 Kcal / 2 175,27 KJ			Energia: 522,14 Kcal / 2 182,55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21,01 g	13,39 g	6,82 g	25,21 g	14,76 g	3,12 g	24,30 g	10,99 g	1,03 g	28,22 g	18,14 g	3,49 g	8,54 g	7,19 g	5,35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,90 g	10,99 g	0,95 g	71,41 g	5,99 g	0,52 g	80,51 g	6,40 g	1,35 g	60,66 g	0,00 g	0,82 g	105,33 g	24,98 g	0,95 g		
1				1				1,4,9				1,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Bio csíra, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Retek, csomós, Zsemle 40 gr			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr		
		Energia: 217,67 Kcal / 909,86 KJ			Energia: 187,71 Kcal / 784,63 KJ			Energia: 190,58 Kcal / 796,62 KJ			Energia: 155,20 Kcal / 648,74 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
		5,46 g	0,49 g	0,14 g	5,14 g	4,40 g	1,34 g	5,38 g	4,42 g	1,34 g	5,40 g	0,43 g	0,14 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
31,70 g	0,00 g	0,85 g	30,81 g	0,00 g	1,01 g	31,24 g	0,00 g	1,04 g	31,31 g	0,00 g	0,86 g	31,70 g	0,00 g	1,01 g		
1				1				1				1				





Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

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

