

Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|--|--|----------------|-----------|---|----------------------|-----------|--|----------------|-----------|--|----------------|-----------|---|--------|-----------|
| Tízórai | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Méz kg-os, Zsemle 40 gr | | | Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika | | | Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Harcsapástétom 30 gr., Paradicsom | | | Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g. | | | Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr | | |
| | | Energia: 277,02 Kcal / 1 157,94 KJ | | | Energia: 219,43 Kcal / 917,22 KJ | | | Energia: 282,96 Kcal / 1 182,77 KJ | | | Energia: 241,02 Kcal / 1 007,46 KJ | | | Energia: 216,29 Kcal / 904,09 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 | 6,27 g | 4,65 g | 1,34 g | 8,72 g | 9,71 g | 1,35 g | 5,83 g | 0,53 g | 0,14 g | 6,19 g | 4,57 g | 1,34 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 | 37,02 g | 5,00 g | 1,01 g | 38,82 g | 5,00 g | 0,96 g | 52,02 g | 21,20 g | 0,85 g | 36,50 g | 5,00 g | 1,02 g | | |
| 1 | | | 1 | | | 1,4 | | | 1 | | | 1 | | | | |
| Ebéd | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Zellerkrémleves A.M., Csirkpapr.comb fil.T.m., Párolt rizs , Cékla saláta A.M. | | | Pulykaraguleves tojástartM., Káposztás kocka toj.m. | | | Pulykasült A.M., Zöldborsófőzelék *mir.* TejM., Piritott tésztaleves**A.M. | | | Zöldségleves magyaros A.Toj.m., Natúr sertésszelet , Petrezselymes burg., Almakompót | | | Bográcsgulyás Tej-toj. Ment, Morzsásmetélt Tart. Tej-toj M | | |
| | | Energia: 527,77 Kcal / 2 206,08 KJ | | | Energia: 526,29 Kcal / 2 199,89 KJ | | | Energia: 520,92 Kcal / 2 177,45 KJ | | | Energia: 527,94 Kcal / 2 206,79 KJ | | | Energia: 522,64 Kcal / 2 184,64 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 25,46 g | 15,80 g | 5,97 g | 25,17 g | 9,93 g | 1,94 g | 30,07 g | 20,33 g | 3,92 g | 24,35 g | 13,70 g | 2,61 g | 22,31 g | 8,83 g | 1,78 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 68,47 g | 1,60 g | 1,25 g | 83,09 g | 5,10 g | 1,91 g | 53,55 g | 5,61 g | 1,08 g | 75,93 g | 16,38 g | 1,13 g | 87,06 g | 0,00 g | 0,26 g | | |
| 1,9 | | | 1 | | | 1,9,(6),(7),(8),(12) | | | 1,9 | | | 1 | | | | |
| Uzsonna | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr | | | Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika | | | Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika | | | Zsemle 40 gr, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Retek, csomós | | | Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr | | |
| | | Energia: 217,67 Kcal / 909,86 KJ | | | Energia: 289,97 Kcal / 1 212,07 KJ | | | Energia: 193,55 Kcal / 809,04 KJ | | | Energia: 204,88 Kcal / 856,40 KJ | | | Energia: 209,81 Kcal / 877,01 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 | 8,95 g | 3,80 g | 1,12 g | 5,50 g | 4,49 g | 1,34 g | 8,71 g | 3,70 g | 1,12 g | 8,95 g | 3,80 g | 1,12 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 | 33,64 g | 0,00 g | 1,09 g | 31,70 g | 0,00 g | 1,01 g | 32,88 g | 0,00 g | 1,12 g | 33,64 g | 0,00 g | 1,09 g | | |
| 1 | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1 | | | 1,(6),(7),(10) | | | 1,(6),(7),(10) | | | | |





Heti étlap 2020.02.24. - 2020.02.28.

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

