Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	**(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda**	Csipkebogyó tea A.M., Baromfi cs.májas 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g.			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Bio csíra			Csipkebogyó tea A.M., Sárgarépás margarin, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Retek, csomós		
		Energia: 231,77 Kcal / 968,80 Kj			Energia: 241,02 Kcal / 1 007,46 Kj			Energia: 211,63 Kcal / 884,61 Kj			Energia: 248,37 Kcal / 1 038,19 Kj			Energia: 214,50 Kcal / 896,61 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,48 g	3,90 g	1,12 g	5,83 g	0,53 g	0,14 g	5,79 g	4,53 g	1,34 g	5,95 g	7,91 g	2,14 g	6,03 g	4,55 g	1,34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		38,36 g	5,00 g	1,09 g	52,02 g	21,20 g	0,85 g	35,83 g	5,00 g	1,01 g	37,08 g	5,00 g	1,30 g	36,26 g	5,00 g	1,04 g
		1,(6),(7),(10)			1			1			1,(7)			1		
Ebéd	**(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda**	Rántott leves zsem.koc.**A.M., Vadas pulykatokány A.M., Tésztak. toj.m			Csirke aprólék leves A. toj.m., Tejbedara Rizstejes kakaó sz.			Burgonyaleves magyaros **T.M., Tökfőzelék *mirelit **T.M., Sült csirkecomb			Almaleves mir.**T.M., Sültcsirke kertészné mód.**T.M, Párolt rizs			Lencseleves AM., Húsos spagetti tejmentes		
		Energia: 526,66 Kcal / 2 201,44 Kj			Energia: 520,76 Kcal / 2 176,78 Kj			Energia: 520,61 Kcal / 2 176,15 Kj			Energia: 524,99 Kcal / 2 194,46 Kj			Energia: 526,76 Kcal / 2 201,86 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,38 g	17,70 g	3,43 g	25,77 g	7,60 g	2,20 g	32,70 g	28,41 g	5,37 g	40,46 g	12,68 g	4,19 g	32,36 g	19,66 g	6,07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		65,56 g	1,60 g	1,27 g	87,41 g	23,02 g	0,49 g	32,71 g	7,99 g	0,86 g	60,44 g	16,02 g	3,14 g	54,40 g	0,00 g	0,53 g
		1,9			1,9			1,9			1,(6),(7),(8),(12)			1,3,9		
Uzsonna	**(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda**	Rizstej, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kígyóuborka			Zsemle 40 gr, Harcsapástétom zöldf. 30gr., Paradicsom			Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika, Baromfi cs.májas 50 gr. A.M.			Zsemle 40 gr, Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt.			Zsemle 40 gr, Sütőtökpüré		
		Energia: 234,15 Kcal / 978,75 Kj			Energia: 160,43 Kcal / 670,60 Kj			Energia: 267,97 Kcal / 1 120,11 Kj			Energia: 253,10 Kcal / 1 057,96 Kj			Energia: 226,67 Kcal / 947,48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,90 g	5,39 g	1,46 g	5,50 g	0,48 g	0,16 g	8,83 g	3,77 g	1,12 g	5,22 g	4,40 g	1,34 g	7,20 g	0,41 g	0,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		39,37 g	4,00 g	1,02 g	32,40 g	0,00 g	0,86 g	33,34 g	0,00 g	1,09 g	47,00 g	16,20 g	1,01 g	45,40 g	0,00 g	0,85 g
		1			1			1,(6),(7),(10)			1			1		

Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

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