

Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea B., Baromfi cs.májas 50 gr. A.M., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			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., Zsemle 40 gr, Sárgarépás margarin			Csipkebogyó tea A.M., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Retek, csomós		
		Energia: 230,53 Kcal / 963,62 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: 227,73 Kcal / 951,91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,37 g	3,87 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	11,52 g	3,47 g	1,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38,18 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	36,40 g	5,00 g	1,15 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1,(7)			1				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Rántott leves zsem.koc.**A.M., Vadas pulykatokány A.M., Tészta köret			Csirke aprólék leves A. toj.m., Tejbedara Rizstejes kakaó sz.			Burgonyaleves magyaros **T.M., Tökfőzelék *mirelit **T.M., Sertés vagdalt			Almaleves mir.**T.M., Sültcsirke kertészné mód.**T.M, Párolt rizs			Lencseleves AM., Húsos spagetti tojasm. A.M.		
		Energia: 523,10 Kcal / 2 186,56 KJ			Energia: 520,76 Kcal / 2 176,78 KJ			Energia: 528,88 Kcal / 2 210,72 KJ			Energia: 524,99 Kcal / 2 194,46 KJ			Energia: 525,46 Kcal / 2 196,42 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		25,31 g	18,12 g	3,59 g	25,77 g	7,60 g	2,20 g	21,89 g	33,74 g	9,08 g	40,46 g	12,68 g	4,19 g	31,79 g	17,87 g	5,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,80 g	1,60 g	1,41 g	87,41 g	23,02 g	0,49 g	33,40 g	7,99 g	0,71 g	60,44 g	16,02 g	3,14 g	58,67 g	0,00 g	0,49 g		
1,3,9			1,9			1,3,6,9,(12)			1,(6),(7),(8),(12)			1,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Rizstej, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kígyóuborka			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Zöldpaprika, Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/			Zsemle 40 gr, Sütőtökpüré		
		Energia: 234,15 Kcal / 978,75 KJ			Energia: 207,47 Kcal / 867,22 KJ			Energia: 266,90 Kcal / 1 115,64 KJ			Energia: 206,78 Kcal / 864,34 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	10,93 g	3,38 g	1,06 g	10,99 g	3,41 g	1,05 g	10,99 g	3,41 g	1,05 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	32,14 g	0,00 g	1,12 g	31,84 g	0,00 g	1,12 g	31,84 g	0,00 g	1,12 g	45,40 g	0,00 g	0,85 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

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

