

Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea A.M., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea A.M., Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr			Citromos tea, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Retek, csomós, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Sárgabarack lekvár, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea A.M., Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr, Kígyóborka		
		Energia: 277,59 Kcal / 1 160,33 KJ			Energia: 241,02 Kcal / 1 007,46 KJ			Energia: 248,07 Kcal / 1 036,93 KJ			Energia: 251,40 Kcal / 1 050,85 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	8,93 g	3,74 g	1,12 g	5,87 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	43,18 g	9,99 g	1,12 g	50,08 g	17,46 g	0,93 g	36,33 g	5,00 g	0,86 g		
1			1			1,(6),(7),(10)			1,(12)			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Fahéjas szilva leves A.M., Rizseshús**T.M., Csemege uborka			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, Tészta köret			Marhagulyás A.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27%		
		Energia: 523,26 Kcal / 2 187,23 KJ			Energia: 521,80 Kcal / 2 181,12 KJ			Energia: 524,57 Kcal / 2 192,70 KJ			Energia: 521,04 Kcal / 2 177,95 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
		21,23 g	13,98 g	7,15 g	25,21 g	14,76 g	3,12 g	24,30 g	10,99 g	1,03 g	28,20 g	18,85 g	3,67 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
74,99 g	7,99 g	0,97 g	71,41 g	5,99 g	0,52 g	80,51 g	6,40 g	1,35 g	59,23 g	0,00 g	0,97 g	105,33 g	24,98 g	0,95 g		
1,(12)			1			1,4,9			1,3,9			3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00152) Tej-tojás mentes Óvoda</b>	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Bio csíra, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Retek, csomós, Zsemle 40 gr			Goldi növ. sajt készítmény, Kígyóborka, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr		
		Energia: 217,67 Kcal / 909,86 KJ			Energia: 187,71 Kcal / 784,63 KJ			Energia: 203,81 Kcal / 851,93 KJ			Energia: 253,98 Kcal / 1 061,64 KJ			Energia: 266,90 Kcal / 1 115,64 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	10,87 g	3,34 g	1,05 g	7,91 g	8,84 g	3,65 g	10,99 g	3,41 g	1,05 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	31,38 g	0,00 g	1,15 g	34,45 g	0,00 g	1,54 g	31,84 g	0,00 g	1,12 g		
1			1			1			1,7			1				





## Heti étlap 2020.02.17. - 2020.02.21.

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

