

Heti étlap 2020.03.02. - 2020.03.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Csipkebogyó tea B., Baromfi cs.májás 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	(00152) Tej-tojás 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., Tököfzelék *mirelit **T.M., Sült csirkecomb			Almaleves mir.**T.M., Sültcsirke kertészné mód.**T.M, Párolt rizs			Lencseleves AM., Húsos spagetti tojás. A.M.		
		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: 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
		25,38 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	31,79 g	17,87 g	5,40 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	58,67 g	0,00 g	0,49 g		
1,9			1,9			1,9			1,(6),(7),(8),(12)			1,9				
Uzsonna	(00152) Tej-tojás mentes Óvoda	Rizstej, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kígyóuborka			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle 40 gr			Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr, Felvágott / érzékenyeknek/			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

