

Heti étlap 2020.06.08. - 2020.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Paradicsom, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Zsemle 40 gr, Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea, Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr			Paradicsom, Csipkebogyó tea, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle 40 gr			Kígyóuborka, Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr		
		Energia: 238.39 Kcal / 996.47 KJ			Energia: 296.13 Kcal / 1,237.82 KJ			Energia: 194.13 Kcal / 811.46 KJ			Energia: 283.37 Kcal / 1,184.49 KJ			Energia: 234.83 Kcal / 981.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.56 g	4.48 g	1.36 g	5.89 g	4.57 g	1.34 g	5.49 g	0.48 g	0.14 g	11.27 g	5.80 g	1.72 g	5.93 g	4.52 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.70 g	9.99 g	1.02 g	41.70 g	9.99 g	1.01 g	40.80 g	9.99 g	0.85 g	45.02 g	9.99 g	1.25 g	41.48 g	9.99 g	1.02 g		
1			1			1			1,(6),(7),(10)			1				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Bácskai rizseshús A.M., Káposzta saláta A.M., Rántott leves **A.M.			Lencseleves /pulyka/AM., Káposztás kocka toj.m.			Paradicsom leves A.M., Tört burgonya *A.M., Natur halszelet, Uborka saláta			Zöldborsóleves Toj.m., Sertés aprópecsenye A.M., Tésztak.tojás mentes			Marhagulyás A.M., Mákos metélt Toj.men.tész., Narancs		
		Energia: 522.83 Kcal / 2,185.43 KJ			Energia: 525.26 Kcal / 2,195.59 KJ			Energia: 528.98 Kcal / 2,211.14 KJ			Energia: 529.81 Kcal / 2,214.61 KJ			Energia: 528.02 Kcal / 2,207.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.66 g	18.22 g	6.93 g	27.70 g	8.51 g	1.62 g	23.26 g	14.42 g	1.43 g	24.66 g	25.54 g	7.45 g	19.78 g	17.48 g	4.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.94 g	1.60 g	0.74 g	83.53 g	4.75 g	0.47 g	74.99 g	6.40 g	1.30 g	49.48 g	0.40 g	0.77 g	71.48 g	6.79 g	0.93 g		
1			1,9			1,4,9			1			1,3,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Miniméz 20 g. , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Zöldhagyma 27%, Kenyér félbarna, Liga margarin 20% zsírt.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Miniméz 20 g. , Zsemle 40 gr		
		Energia: 253.10 Kcal / 1,057.96 KJ			Energia: 275.67 Kcal / 1,152.30 KJ			Energia: 166.02 Kcal / 693.96 KJ			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ			Energia: 217.10 Kcal / 907.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.22 g	4.40 g	1.34 g	5.62 g	4.52 g	1.34 g	5.31 g	4.54 g	1.36 g	5.14 g	4.40 g	1.34 g	5.18 g	0.40 g	0.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.00 g	16.20 g	1.01 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g	20.47 g	0.00 g	0.18 g	30.80 g	0.00 g	1.01 g	47.00 g	16.20 g	0.85 g		
1			1			1,(6),(7)			1			1				





Heti étlap 2020.06.08. - 2020.06.12.

.....

Igazgató	Élelmezésvezető	Dietetikus
Pintér Józsefné	Gyovai Gáspárné	Kotymánné Zs.Zsófia

