

Heti étlap 2020.06.08. - 2020.06.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Paradicsom, Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Harcapástétom 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: 235.21 Kcal / 983.18 Kj			Energia: 292.95 Kcal / 1,224.53 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
		9.21 g	2.43 g	0.77 g	9.54 g	2.52 g	0.75 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
42.80 g	9.99 g	1.04 g	41.80 g	9.99 g	1.03 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	(00153) Tej 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: 522.82 Kcal / 2,185.39 Kj			Energia: 525.26 Kcal / 2,195.59 Kj			Energia: 528.98 Kcal / 2,211.14 Kj			Energia: 529.80 Kcal / 2,214.56 Kj			Energia: 528.01 Kcal / 2,207.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.66 g	18.21 g	6.92 g	27.70 g	8.51 g	1.62 g	23.25 g	14.42 g	1.43 g	24.65 g	25.54 g	7.45 g	19.77 g	17.47 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	0.73 g	83.53 g	4.75 g	0.47 g	74.98 g	6.40 g	1.30 g	49.48 g	0.40 g	0.76 g	71.47 g	6.79 g	0.92 g		
1			1,9			1,4,9			1			1,3,9				
Uzsonna	(00153) Tej 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, Felvágott / érzékenyeknek/			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Paradicsom, Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr		
		Energia: 253.10 Kcal / 1,057.96 Kj			Energia: 253.67 Kcal / 1,060.34 Kj			Energia: 212.08 Kcal / 886.49 Kj			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 Kj			Energia: 205.28 Kcal / 858.07 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	5.50 g	4.49 g	1.34 g	14.49 g	5.41 g	1.68 g	5.14 g	4.40 g	1.34 g	10.83 g	3.36 g	1.06 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	31.70 g	0.00 g	1.01 g	20.71 g	0.00 g	0.47 g	30.80 g	0.00 g	1.01 g	31.74 g	0.00 g	1.12 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

