



Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(02100) Csepreg Óvoda	Citromos tea 4-6***, Kenőmájás Kaiser***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Citromos tea 4-6***, Pizzás csiga 50 g***	Karamellás tej***, Fonott kalács 250g***	Tej 1,5% Milk***, Sertéspárizsi Privát***, Margarin csészés EMMA***, Félbarna kenyér***, Zöldpaprika *
		Energia: 219.44 Kcal / 917.26 Kj	Energia: 199.87 Kcal / 835.46 Kj	Energia: 79.73 Kcal / 333.27 Kj	Energia: 165.50 Kcal / 691.79 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7.60 g 6.79 g 2.78 g	4.29 g 4.38 g 4.38 g	2.30 g 1.68 g 0.84 g	4.93 g 6.66 g 0.98 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30.27 g 5.00 g 1.17 g	22.82 g 7.75 g 0.79 g	13.66 g 5.96 g 0.14 g	29.02 g 0.10 g 0.88 g		
Ebéd	(02100) Csepreg Óvoda	Árpagyöngy leves 4-6***, Tejfölös babfőzelék 4- 6***, Főtt kolbász 4-6***, Félbarna kenyér***	Fokhagymakrémleves 4- 6***, Pásztortarhonya***, Káposztasaláta 4-6***, Zsemlekočka, Alma	Zölds. karalábéleves 4- 6***, Cordon Bleu***, Tört burgonya 4-6 ***, Ecetes uborka***	Gulyásleves 4-6***, Félbarna kenyér***, Ízes bukta***
		Energia: 618.29 Kcal / 2,584.45 Kj	Energia: 592.33 Kcal / 2,475.94 Kj	Energia: 604.76 Kcal / 2,527.90 Kj	Energia: 678.90 Kcal / 2,837.80 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		26.81 g 22.58 g 5.02 g	20.85 g 26.26 g 8.77 g	10.20 g 34.10 g 3.81 g	29.68 g 22.03 g 5.85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
86.30 g 0.12 g 2.44 g	65.99 g 9.55 g 2.91 g	61.86 g 2.05 g 2.62 g	97.69 g 5.01 g 2.61 g		





Heti étlap 2019.04.22. - 2019.04.26.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(02100) Csepreg Óvoda	Magyaros vajkrém Fino***, Szezám-magos zsemle, Kígyóuborka *	Csirkemellsonka***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Sárgarépa	Gyümölcs joghurt Danone 125 g*, Teljes kiőrlésű búzakifli 42 g	Kockasajt Talléros***, Teljes kiőrlésű búzazsemle 54, Paradicsom								
		Energia: 164.07 Kcal / 685.81 KJ		Energia: 195.19 Kcal / 815.89 KJ		Energia: 228.00 Kcal / 953.04 KJ		Energia: 165.17 Kcal / 690.41 KJ					
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.89 g	4.36 g	1.93 g	9.46 g	3.23 g	0.98 g	7.34 g	4.24 g	2.38 g	3.87 g	8.39 g	5.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.13 g	0.00 g	0.02 g	29.60 g	0.00 g	1.44 g	38.66 g	16.58 g	0.51 g	17.41 g	0.27 g	0.74 g		

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna ételmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

