

Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(02100) Csepreg Óvoda	Citromos tea 4-6***, Löncs felvágott Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Tej 1,5% Milk***, Méz Maci***, Margarin csészés EMMA***, Félbarna kenyér***	Citromos tea 4-6***, Főtt virsli 4-6***, Mustár vödrös, Vizes zsemle 54 g***	Tej 1,5% Milk***, Reszelt trappista Fino***, Margarin csészés EMMA***, Félbarna kenyér***
		Energia: 213.41 Kcal / 892.05 Kj	Energia: 270.52 Kcal / 1,130.77 Kj	Energia: 309.86 Kcal / 1,295.21 Kj	Energia: 341.22 Kcal / 1,426.30 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.64 g 6.45 g 2.48 g	10.21 g 9.00 g 1.61 g	10.46 g 9.73 g 3.29 g	17.97 g 17.10 g 6.71 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.97 g 5.00 g 1.26 g	44.55 g 8.20 g 1.06 g	39.55 g 17.42 g 2.01 g	36.45 g 0.10 g 1.45 g		
Ebéd	(02100) Csepreg Óvoda	Daragaluska leves 4-6***, Zöldborsófőzelék 4-6***, Csibefasírt 4-6****, Túró Rudi Oké***	Zöldséges brokkolileves 4-6***, Bolognai spagetti 4-6***, Reszelt sajt***, Ketchup Aro***	Vegyes gyümölcsleves 4-6***, Halporció sajtos 4-6***, Tört burgonya 4-6***, Ecetes uborka***	Sertésraguleves 4-6***, Ízes derelye***
		Energia: 535.20 Kcal / 2,237.14 Kj	Energia: 558.49 Kcal / 2,334.49 Kj	Energia: 542.95 Kcal / 2,269.53 Kj	Energia: 566.81 Kcal / 2,369.27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.82 g 25.50 g 5.55 g	31.43 g 20.51 g 6.41 g	12.79 g 19.23 g 5.11 g	24.63 g 15.28 g 2.86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
48.90 g 11.00 g 2.76 g	61.64 g 0.02 g 2.20 g	76.53 g 10.66 g 2.04 g	81.95 g 19.50 g 3.35 g		



Heti étlap 2019.04.29. - 2019.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(02100) Csepreg Óvoda	Tömlős sajtkrém Fino***, Császárszemle 54 g***, Kaliforniai paprika***	Kefir Fino***, Teljes kiőrlésű búzakifli 42 g	Márványsajtos vajkrém Fino***, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Zöldpaprika*	Sonkás felvágott Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Kígyóuborka *								
		Energia: 169.59 Kcal / 708.89 KJ	Energia: 182.70 Kcal / 763.69 KJ	Energia: 178.64 Kcal / 746.72 KJ	Energia: 157.64 Kcal / 658.94 KJ								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.47 g	1.72 g	0.92 g	6.64 g	4.74 g	2.58 g	5.25 g	5.00 g	2.18 g	5.34 g	3.06 g	0.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.97 g	12.42 g	0.67 g	26.76 g	5.88 g	0.70 g	25.85 g	0.00 g	0.75 g	25.00 g	0.00 g	0.91 g		

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

