



Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(02100) Csepreg Óvoda	Citromos tea 4-6***, Medve sajtkrém, natúr Pannonte, Félbarna kenyér***	Tej 1,5% Milk***, Mogyorókrém Globetti***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Tejeskávé***, Margarin csészes EMMA***, Turista szalámi***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Citromos tea 4-6***, Sertéspárizsi Privát***, Margarin csészes EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Tej 1,5% Milk***, Kakaós csiga 50 g****
		Energia: 152.88 Kcal / 639.04 Kj	Energia: 334.55 Kcal / 1,398.42 Kj	Energia: 384.01 Kcal / 1,605.16 Kj	Energia: 174.70 Kcal / 730.25 Kj	Energia: 271.17 Kcal / 1,133.49 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.87 g 4.15 g 0.29 g	11.22 g 10.89 g 2.68 g	14.03 g 20.71 g 7.70 g	4.68 g 3.21 g 0.99 g	8.98 g 11.11 g 4.74 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.36 g 5.10 g 0.75 g	45.33 g 11.60 g 1.04 g	34.35 g 5.08 g 2.12 g	29.45 g 5.00 g 0.87 g	33.46 g 8.75 g 1.03 g		
Ebéd	(02100) Csepreg Óvoda	Kerti főzelék***, Pulyka nuggets 4-6***, Piskótaszelet***, Korpásgaluska leves 4-6***	Zellerkrémleves***, Levesgyöngy***, Sertés pörkölt 4-6***, Bulgur 4-6***, Uborka saláta 4-6***	Májgaluska leves 4-6***, Dejós metélt 4-6***, Alma	Húsleves főtt hússal 4-6***, Paradicsom mártás 4-6***, Főtt sertéshús***, Tört burgonya 4-6***	Zöldséges karfiollevés 4-6***, Ananászos csirkemellragu 4-6, Párolt rizsköret 4-6***
		Energia: 595.29 Kcal / 2,488.31 Kj	Energia: 595.96 Kcal / 2,491.11 Kj	Energia: 546.17 Kcal / 2,282.99 Kj	Energia: 683.84 Kcal / 2,858.45 Kj	Energia: 499.65 Kcal / 2,088.54 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19.86 g 27.73 g 6.42 g	22.70 g 27.24 g 7.49 g	23.62 g 16.00 g 1.95 g	36.39 g 25.04 g 5.20 g	24.63 g 10.17 g 1.31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64.76 g 14.71 g 1.28 g	67.44 g 2.66 g 3.35 g	75.82 g 10.99 g 2.20 g	76.59 g 5.99 g 2.29 g	76.66 g 0.19 g 1.34 g		





Heti étlap 2019.05.06. - 2019.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(02100) Csepreg Óvoda	Májpástétom***, Teljes kiőrlésű búzakifli 42 g, Paradicsom	Leveles pogácsa***, Alma	Natúr vajkrém Fino***, Félbarna kenyér***, Kígyóúborka *	Tojás főzött***, Margarin csészés EMMA***, Szezámragos zsemle, Zöldpaprika *	Tömlős sajtkrém Fino***, Teljes kiőrlésű búzakifli 42 g, Paradicsom										
		Energia: 219.20 Kcal / 916.26 KJ	Energia: 151.09 Kcal / 631.56 KJ	Energia: 164.18 Kcal / 686.27 KJ	Energia: 180.75 Kcal / 755.54 KJ	Energia: 148.30 Kcal / 619.89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6.50 g	9.64 g	3.70 g	1.94 g	8.59 g	2.24 g	4.56 g	7.05 g	2.00 g	7.46 g	4.86 g	1.22 g	4.51 g	3.00 g	1.49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24.78 g	1.28 g	0.75 g	15.43 g	0.00 g	0.51 g	28.22 g	0.42 g	0.92 g	26.70 g	0.00 g	0.14 g	24.22 g	1.28 g	0.45 g

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna ételmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

