

Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(02100) Csepreg Óvoda	Tej 1,5% Milk***, Paprikás szalámi Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Citromos tea 4-6***, Túrós táska 50 g***	Tej 1,5% Milk***, Méz Maci***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Kakaó***, Kevert kuglóf****	Citromos tea 4-6***, Szeletelt sajt Hajdúsági***, Margarin csészés EMMA***, Félbarna kenyér***
		Energia: 292.85 Kcal / 1,224.11 Kj	Energia: 175.95 Kcal / 735.47 Kj	Energia: 246.02 Kcal / 1,028.36 Kj	Energia: 316.39 Kcal / 1,322.51 Kj	Energia: 263.51 Kcal / 1,101.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.54 g 13.51 g 4.48 g	3.62 g 7.35 g 3.71 g	9.98 g 5.68 g 1.61 g	11.81 g 7.56 g 3.03 g	10.99 g 13.20 g 0.80 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28.91 g 0.00 g 1.84 g	23.43 g 10.09 g 0.24 g	36.82 g 8.10 g 0.91 g	48.62 g 15.00 g 0.26 g	32.95 g 5.70 g 1.42 g		
Ebéd	(02100) Csepreg Óvoda	Tarhonya leves 4-6***, Zöldbabfőzelék 4-6***, Főtt virsli 4-6***, Tejszelet***	Tejszínes meggye leves 4-6***, Budapest ragu***, Párolt rizsköret 4-6***	Tojás leves***, Halas bolognai 4-6***, Spagetti 4-6***, Reszelt trappista Fino***	Kerti leves 4-6***, Tepsisburg.dar.hússal 4-6**, Ecetes uborka***, Alma	Tárk.csirkeraguleves 4-6***, Császármorzsa***, Barackíz Pacific***
		Energia: 568.10 Kcal / 2,374.66 Kj	Energia: 562.78 Kcal / 2,352.42 Kj	Energia: 631.57 Kcal / 2,639.96 Kj	Energia: 442.68 Kcal / 1,850.40 Kj	Energia: 594.85 Kcal / 2,486.47 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		18.31 g 31.07 g 9.65 g	20.65 g 19.66 g 6.75 g	30.09 g 31.26 g 7.84 g	20.10 g 16.25 g 4.01 g	21.78 g 18.50 g 0.96 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51.63 g 11.87 g 1.31 g	74.66 g 10.65 g 0.31 g	57.04 g 0.00 g 2.25 g	52.06 g 2.05 g 1.90 g	81.99 g 12.46 g 1.20 g		
Uzsonna	(02100) Csepreg Óvoda	Márványsajtos vajkrém Fino***, Tejes kifli 44 g***, Zöldpaprika *	Sertéspárizsi Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzazsemle 54, Kígyóuborka *	Diós búrkifli 50 g***, Alma	Medve sajtkrém, natúr Pannonte, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Zöldpaprika *	Vaj 100g-os Riska***, Teljes kiőrlésű búzazsemle 54, Paradicsom
		Energia: 189.67 Kcal / 792.82 Kj	Energia: 179.89 Kcal / 751.94 Kj	Energia: 214.10 Kcal / 894.94 Kj	Energia: 142.47 Kcal / 595.52 Kj	Energia: 170.27 Kcal / 711.73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.79 g 5.97 g 2.87 g	5.81 g 3.26 g 1.04 g	3.28 g 9.51 g 3.94 g	5.10 g 1.15 g 0.34 g	5.55 g 1.75 g 0.71 g





Heti étlap 2019.05.13. - 2019.05.17.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.30 g	1.40 g	0.50 g	29.80 g	0.53 g	0.84 g	27.99 g	6.50 g	0.27 g	25.66 g	0.00 g	0.75 g	30.96 g	0.53 g	0.71 g

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezeto - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

