



### Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																														
<b>Tízórai</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	<p>Tej 1,5% Milk***, Zala felvágott Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***</p>	<p>Citromos tea 4-6***, Turista szalámi***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Zöldpaprika</p>	<p>Tej 1,5% Milk***, Szamócadzsem Pacific***, Margarin csészés EMMA***, Félbarna kenyér***</p>	<p>Tej 1,5% Milk***, Főtt virsli***, Mustár vödörös, Vizes zsemle 54 g***</p>	<p>Citromos tea 4-6***, Pizzás csiga 50 g***</p>																														
		Energia: 277.46 Kcal / 1,159.78 KJ	Energia: 264.98 Kcal / 1,107.62 KJ	Energia: 262.85 Kcal / 1,098.71 KJ	Energia: 142.17 Kcal / 594.27 KJ	Energia: 110.88 Kcal / 463.48 KJ																														
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> <tr> <td>13.42 g</td> <td>8.65 g</td> <td>1.66 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	13.42 g	8.65 g	1.66 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> <tr> <td>8.24 g</td> <td>11.18 g</td> <td>4.07 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	8.24 g	11.18 g	4.07 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> <tr> <td>10.22 g</td> <td>9.05 g</td> <td>1.61 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	10.22 g	9.05 g	1.61 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> <tr> <td>10.92 g</td> <td>10.37 g</td> <td>3.59 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	10.92 g	10.37 g	3.59 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> <tr> <td>2.16 g</td> <td>2.19 g</td> <td>2.19 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	2.16 g	2.19 g	2.19 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																
		13.42 g	8.65 g	1.66 g																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																		
8.24 g	11.18 g	4.07 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																		
10.22 g	9.05 g	1.61 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																		
10.92 g	10.37 g	3.59 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																		
2.16 g	2.19 g	2.19 g																																		
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>34.25 g</td> <td>0.00 g</td> <td>1.50 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	34.25 g	0.00 g	1.50 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>31.15 g</td> <td>5.04 g</td> <td>1.41 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	31.15 g	5.04 g	1.41 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>42.35 g</td> <td>5.60 g</td> <td>1.06 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	42.35 g	5.60 g	1.06 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>21.87 g</td> <td>6.21 g</td> <td>1.63 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	21.87 g	6.21 g	1.63 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>14.06 g</td> <td>6.38 g</td> <td>0.40 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	14.06 g	6.38 g	0.40 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
34.25 g	0.00 g	1.50 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
31.15 g	5.04 g	1.41 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
42.35 g	5.60 g	1.06 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
21.87 g	6.21 g	1.63 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
14.06 g	6.38 g	0.40 g																																		

  

<b>Ebéd</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	<p>Brokkolikrémleves 4-6***, Cordon Bleu***, Párolt rizsköret 4-6***, Mexikói köret 4-6***, Levesgyöngy***, Alma</p>	<p>Árpagyöngy leves 4-6***, Lecsós csirkemellragu 4-6***, Bulgur 4-6***, Túró Rudi Oké***</p>	<p>Májgaluska leves 4-6***, Parajfőzelék 4-6***, Sósburgonya /fél 4-6***, Tojás főzött***, Piskótaszelet***</p>	<p>Alma, Lencsegulyás 4-6***, Káposztás kocka 4-6***</p>	<p>Csontleves 4-6***, Tejfölös burgonyafőz. 4-6***, Fokhagymás aprópecsenye 4-6*, Félbarna kenyér***, Alma</p>																														
		Energia: 566.09 Kcal / 2,366.26 KJ	Energia: 593.60 Kcal / 2,481.25 KJ	Energia: 603.39 Kcal / 2,522.17 KJ	Energia: 787.66 Kcal / 3,292.42 KJ	Energia: 717.43 Kcal / 2,998.86 KJ																														
		<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> <tr> <td>10.97 g</td> <td>35.54 g</td> <td>7.44 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	10.97 g	35.54 g	7.44 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> <tr> <td>27.47 g</td> <td>22.03 g</td> <td>6.35 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	27.47 g	22.03 g	6.35 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> <tr> <td>27.33 g</td> <td>20.16 g</td> <td>5.86 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	27.33 g	20.16 g	5.86 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> <tr> <td>38.11 g</td> <td>19.91 g</td> <td>3.13 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	38.11 g	19.91 g	3.13 g	<table border="1"> <tr> <th>Fehérje</th> <th>Zsír</th> <th>T.Zsírsav</th> </tr> <tr> <td>25.89 g</td> <td>28.06 g</td> <td>4.70 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	25.89 g	28.06 g	4.70 g
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																
		10.97 g	35.54 g	7.44 g																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																		
27.47 g	22.03 g	6.35 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																		
27.33 g	20.16 g	5.86 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																		
38.11 g	19.91 g	3.13 g																																		
Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																																		
25.89 g	28.06 g	4.70 g																																		
<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>49.39 g</td> <td>0.66 g</td> <td>1.36 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	49.39 g	0.66 g	1.36 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75.68 g</td> <td>11.00 g</td> <td>2.50 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	75.68 g	11.00 g	2.50 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>75.26 g</td> <td>14.47 g</td> <td>1.71 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	75.26 g	14.47 g	1.71 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>112.50 g</td> <td>5.00 g</td> <td>1.22 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	112.50 g	5.00 g	1.22 g	<table border="1"> <tr> <th>Szénhidrát</th> <th>Cukor</th> <th>Só</th> </tr> <tr> <td>96.39 g</td> <td>0.10 g</td> <td>1.23 g</td> </tr> </table>	Szénhidrát	Cukor	Só	96.39 g	0.10 g	1.23 g		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
49.39 g	0.66 g	1.36 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
75.68 g	11.00 g	2.50 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
75.26 g	14.47 g	1.71 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
112.50 g	5.00 g	1.22 g																																		
Szénhidrát	Cukor	Só																																		
96.39 g	0.10 g	1.23 g																																		





### Heti étlap 2019.05.20. - 2019.05.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	Vaj 100g-os Riska <sup>***</sup> , Tejes kifli 44 g <sup>***</sup> , Sárgarépa	Sajtos rúd 50 g <sup>***</sup> , Alma	Natúr vajkrém Fino <sup>***</sup> , Teljes kiőrlésű búzavekni <sup>***</sup> , Paradicsom, Alma	Medve sajtkrém, natúr Pannonte, Teljes kiőrlésű búzavekni <sup>***</sup> , Zöldpaprika *	Kockasajt Talléros <sup>***</sup> , Teljes kiőrlésű búzaszemle 54, Kígyóborka *										
		Energia: 98.33 Kcal / 411.02 KJ	Energia: 175.21 Kcal / 732.38 KJ	Energia: 205.70 Kcal / 859.83 KJ	Energia: 142.47 Kcal / 595.52 KJ	Energia: 160.10 Kcal / 669.22 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		2.57 g	1.81 g	0.88 g	4.05 g	6.77 g	2.71 g	5.61 g	4.35 g	2.07 g	5.10 g	1.15 g	0.34 g	3.87 g	8.34 g	5.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.36 g	0.70 g	0.41 g	23.66 g	0.12 g	1.12 g	33.47 g	0.32 g	0.92 g	25.66 g	0.00 g	0.75 g	16.26 g	0.27 g	0.75 g		

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

