



Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(02100) Csepreg Óvoda	Tej 1,5% Milk***, Sertéspárizsi Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Tömlős sajtkrém Fino***, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Citromos tea 4-6***	Citromos tea 4-6***, Margarin csészés EMMA***, Reszelt trappista Fino***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Tej 1,5% Milk***, Mogyorókrém Globetti***, Félbarna kenyér***	Tejeskávé***, Briós 48 g***
		Energia: 243.73 Kcal / 1,018.79 Kj	Energia: 164.09 Kcal / 685.90 Kj	Energia: 247.68 Kcal / 1,035.30 Kj	Energia: 332.88 Kcal / 1,391.44 Kj	Energia: 231.00 Kcal / 965.58 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.06 g 6.21 g 1.80 g	4.59 g 2.01 g 0.94 g	11.36 g 10.78 g 5.90 g	10.57 g 14.04 g 2.63 g	7.24 g 6.05 g 2.53 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.55 g 0.00 g 1.11 g	29.51 g 5.00 g 0.79 g	24.62 g 5.00 g 1.06 g	48.23 g 11.70 g 1.04 g	36.13 g 8.76 g 0.48 g		
Ebéd	(02100) Csepreg Óvoda	Reszeltészta leves 4-6***, Zöldborsófőzelék 4-6***, Csibefasírt 4-6****, Tejszelet***	Nyírségi húsgaluskaleves***, Mákos metélt 4-6***, Alma	Paradicsom leves 4-6***, Sült csirkecomb 4-6**, Petrezselymes burgonya 4-6***, Káposztasaláta 4-6***	Hentes tokány 4-6***, Párolt rizsköret 4-6***, Tejfölös karfiolleves***, Alma	Vegyes zöldségleves 4-6***, Pestipaprikás 4-6***, Félbarna kenyér***, Ecetes uborka***
		Energia: 587.23 Kcal / 2,454.62 Kj	Energia: 624.64 Kcal / 2,611.00 Kj	Energia: 718.31 Kcal / 3,002.54 Kj	Energia: 584.22 Kcal / 2,442.04 Kj	Energia: 638.89 Kcal / 2,670.56 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		22.52 g 29.92 g 5.30 g	24.53 g 21.25 g 5.55 g	40.84 g 30.30 g 4.49 g	23.24 g 19.65 g 4.18 g	21.25 g 26.23 g 4.50 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
50.70 g 11.87 g 2.77 g	82.63 g 19.98 g 2.62 g	68.68 g 10.15 g 2.84 g	77.49 g 0.21 g 1.88 g	85.75 g 2.25 g 3.03 g		





Heti étlap 2019.05.27. - 2019.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(02100) Csepreg Óvoda	Májpástétom***, Császárszemle 54 g***, Jégcsap retek***	Túrókrém, vaníliás, Tejes kifli 44 g ***	Kakaós csiga 50 g****, Alma	Márványsajtos vajkrém Fino***, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Kígyóuborka *	Sonkás felvágott Privát***, Margarin csészés EMMA***, Kaliforniai paprika***, Teljes kiőrlésű búzavekni***										
		Energia: 234.27 Kcal / 979.25 KJ	Energia: 229.53 Kcal / 959.44 KJ	Energia: 124.92 Kcal / 522.17 KJ	Energia: 174.72 Kcal / 730.33 KJ	Energia: 165.26 Kcal / 690.79 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.06 g	8.31 g	3.13 g	9.50 g	7.87 g	4.17 g	1.69 g	4.46 g	1.97 g	5.15 g	4.90 g	2.18 g	4.84 g	3.11 g	0.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.48 g	12.42 g	1.04 g	29.52 g	14.12 g	0.28 g	19.03 g	4.38 g	0.41 g	25.20 g	0.00 g	0.77 g	27.30 g	0.00 g	0.89 g		

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

