



Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(02100) Csepreg Óvoda	Tej 1,5% Milk***, Löncs felvágott Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Tej 1,5% Milk***, Tömlős sajtkrém Fino***, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Zöldpaprika *	Citromos tea 4-6***, Csemege szalámi Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzazsemle 54	Tej 1,5% Milk***, Gabonapehely	Citromos tea 4-6***, Túrós táska 50 g***										
		Energia: 282.44 Kcal / 1,180.60 KJ	Energia: 197.46 Kcal / 825.38 KJ	Energia: 202.69 Kcal / 847.24 KJ	Energia: 203.30 Kcal / 849.79 KJ	Energia: 175.95 Kcal / 735.47 KJ										
		Fehérje 13.02 g	Zsír 9.45 g	T.Zsírsvav 3.29 g	Fehérje 8.37 g	Zsír 3.66 g	T.Zsírsvav 1.34 g	Fehérje 6.37 g	Zsír 10.43 g	T.Zsírsvav 3.67 g	Fehérje 8.50 g	Zsír 3.90 g	T.Zsírsvav 0.81 g	Fehérje 3.62 g	Zsír 7.35 g	T.Zsírsvav 3.71 g
		Szénhidrát 34.07 g	Cukor 0.00 g	Só 1.50 g	Szénhidrát 30.41 g	Cukor 0.00 g	Só 0.91 g	Szénhidrát 19.96 g	Cukor 5.27 g	Só 1.16 g	Szénhidrát 32.80 g	Cukor 0.00 g	Só 0.24 g	Szénhidrát 23.43 g	Cukor 10.09 g	Só 0.24 g
Ebéd	(02100) Csepreg Óvoda	Csontleves 4-6***, Halporció sajtos 4-6***, Petrezselymes rizs 4-6***, Majonéz vödörös Jól Jár***	Zöldborsóleves 4-6***, Bakony csirkemellragu 4-6***, Kiskagyló 4-6***, Piskótaszelet***	Sajtkrémleves 4-6***, Sertés sült 4-6***, Tört burgonya 4-6***, Zsemlekocka, Ecetes uborka***	Szárnyas ragulev.4-6***, Ízes derelye***, Alma	Korpásgaluska leves 4-6***, Paradicsomos káposzta húsos***, Félbarna kenyér***										
		Energia: 643.73 Kcal / 2,690.79 KJ	Energia: 638.34 Kcal / 2,668.26 KJ	Energia: 613.75 Kcal / 2,565.48 KJ	Energia: 571.16 Kcal / 2,387.45 KJ	Energia: 522.81 Kcal / 2,185.35 KJ										
		Fehérje 14.34 g	Zsír 31.68 g	T.Zsírsvav 3.49 g	Fehérje 29.85 g	Zsír 17.07 g	T.Zsírsvav 5.20 g	Fehérje 25.97 g	Zsír 30.69 g	T.Zsírsvav 11.24 g	Fehérje 24.83 g	Zsír 13.07 g	T.Zsírsvav 1.48 g	Fehérje 22.84 g	Zsír 20.02 g	T.Zsírsvav 3.07 g
		Szénhidrát 73.80 g	Cukor 0.00 g	Só 0.78 g	Szénhidrát 88.71 g	Cukor 12.70 g	Só 1.88 g	Szénhidrát 55.10 g	Cukor 7.72 g	Só 2.46 g	Szénhidrát 87.66 g	Cukor 19.50 g	Só 2.86 g	Szénhidrát 69.65 g	Cukor 6.09 g	Só 1.29 g





Heti étlap 2019.06.03. - 2019.06.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(02100) Csepreg Óvoda	Natúr vajkrém Fino***, Szezámagos zsemle, Kígyóuborka *	Gyümölcs joghurt Danone 125 g*, Tejes kifli 44 g ***	Vaníliás croissant***, Alma	Kenőmájas Kaiser***, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Zöldpaprika *	Kockasajt Talléros***, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Kígyóuborka *										
		Energia: 155.20 Kcal / 648.74 KJ	Energia: 172.94 Kcal / 722.89 KJ	Energia: 128.59 Kcal / 537.51 KJ	Energia: 207.36 Kcal / 866.76 KJ	Energia: 214.93 Kcal / 898.41 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.95 g	3.36 g	1.80 g	5.47 g	3.41 g	2.07 g	1.75 g	6.61 g	1.77 g	8.18 g	6.94 g	2.78 g	5.74 g	8.76 g	5.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.25 g	0.32 g	0.17 g	29.80 g	16.00 g	0.36 g	14.93 g	4.50 g	0.20 g	26.47 g	0.00 g	1.17 g	25.93 g	0.00 g	1.15 g		

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezeto - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

