



Heti étlap 2019.06.24. - 2019.06.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	Citromos tea 4-6***, Csemege szalámi Privát***, Margarin csészés EMMA***, Félbarna kenyér***	Kakaó***, Fatörzs kifli 42 g***	Citromos tea 4-6***, Pizzás csiga 50 g***	Tej 1,5% Milk***, Szamócadzsem Pacific***, Margarin csészés EMMA***, Félbarna kenyér***	Tej 1,5% Milk***, Szeletelt sajt Hajdúsági***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***										
		Energia: 255.85 Kcal / 1,069.45 Kj	Energia: 208.89 Kcal / 873.16 Kj	Energia: 199.87 Kcal / 835.46 Kj	Energia: 262.85 Kcal / 1,098.71 Kj	Energia: 288.76 Kcal / 1,207.02 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.59 g	14.00 g	3.72 g	8.63 g	5.00 g	1.80 g	4.29 g	4.38 g	4.38 g	10.22 g	9.05 g	1.61 g	14.82 g	11.55 g	1.26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.53 g	5.10 g	1.56 g	31.04 g	11.70 g	0.40 g	22.82 g	7.75 g	0.79 g	42.35 g	5.60 g	1.06 g	29.45 g	0.60 g	1.54 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	Csontleves 4-6***, Zöldbabfőzelék 4-6***, Pulyka nuggets 4-6***, Félbarna kenyér***	Zellerkrémleves***, Tarhonyáshús 4-6***, Uborka saláta 4-6***, Zsemlekočka, Nektarin	Kerti leves 4-6***, Tejfölös burgonyafőz. 4- 6***, Sertés fasírt 4-6***, Félbarna kenyér***	Alma, Budapest ragu***, Párolt rizsköret 4-6***, Tojás leves***	Frankfurti leves 4-6***, Darásmetélt***, Alma										
		Energia: 550.29 Kcal / 2,300.21 Kj	Energia: 612.42 Kcal / 2,559.92 Kj	Energia: 634.39 Kcal / 2,651.75 Kj	Energia: 532.60 Kcal / 2,226.27 Kj	Energia: 598.24 Kcal / 2,500.64 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.58 g	22.62 g	3.89 g	28.58 g	21.24 g	7.34 g	28.10 g	22.24 g	4.50 g	23.37 g	18.78 g	2.48 g	20.02 g	25.04 g	6.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.53 g	0.82 g	2.09 g	74.36 g	6.39 g	1.93 g	86.05 g	2.58 g	1.76 g	66.50 g	0.00 g	1.21 g	71.84 g	0.00 g	2.47 g		





### Heti étlap 2019.06.24. - 2019.06.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	Tojás főzött***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzazsemle 54, Kígyóuborka *	Sertéspárizsi Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Zöldpaprika *	Natúr vajkrém Fino***, Teljes kiőrlésű búzazsemle 54, Paradicsom	Tömlős sajtkrém Fino***, Teljes kiőrlésű búzakifli 42 g, Zöldpaprika *	Gyümölcs joghurt Danone 125 g*, Tejes kifli 44 g ***										
		Energia: 165.68 Kcal / 692.54 KJ	Energia: 162.62 Kcal / 679.75 KJ	Energia: 192.11 Kcal / 803.02 KJ	Energia: 147.15 Kcal / 615.09 KJ	Energia: 172.95 Kcal / 722.93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.45 g	7.28 g	1.99 g	5.26 g	3.36 g	0.99 g	5.86 g	3.95 g	2.12 g	4.61 g	3.05 g	1.47 g	5.47 g	3.41 g	2.07 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
15.57 g	0.27 g	0.58 g	25.65 g	0.00 g	0.87 g	31.27 g	0.85 g	0.86 g	23.72 g	1.28 g	0.44 g	29.80 g	16.00 g	0.36 g		

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezeto - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

