



Heti étlap 2019.07.01. - 2019.07.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	Citromos tea 4-6***, Löncs felvágott Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Tej 1,5% Milk***, Zöldfűszeres vajkrém Fino***, Teljes kiőrlésű búzakifli 42 g	Tej 1,5% Milk***, Méz Maci***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Citromos tea 4-6***, Medve sajtkrém, natúr Pannonte, Félbarna kenyér***, Zöldpaprika *	Tejeskávé***, Briós 48 g***
		Energia: 213.41 Kcal / 892.05 KJ	Energia: 246.02 Kcal / 1,028.36 KJ	Energia: 272.19 Kcal / 1,137.75 KJ	Energia: 162.68 Kcal / 680.00 KJ	Energia: 296.97 Kcal / 1,241.33 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		6.64 g 6.45 g 2.48 g	10.55 g 7.74 g 3.39 g	10.86 g 5.85 g 1.66 g	4.47 g 4.30 g 0.29 g	10.45 g 7.55 g 2.94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.97 g 5.00 g 1.26 g	31.88 g 1.60 g 0.79 g	41.65 g 8.10 g 1.06 g	33.86 g 5.10 g 0.75 g	45.92 g 13.75 g 0.60 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	Tejszínes meggy leves 4-6***, Halporció sajtos 4-6***, Párolt rizsköret 4-6***, Ecetes uborka***	Árpagyöngy leves 4-6***, Lecsós csirkemellragu 4-6***, Bulgur 4-6***, Alma	Gyümölcszelet***, Húsgaluska leves***, Parajfőzelék 4-6***, Sósburgonya /fél 4-6***, Tojás főzött***	Köménymag leves 4-6***, Zsemlekočka, Félbarna kenyér***, Rakott karfiol 4-6***	Szárnyas ragulev. 4-6***, Burgonyás kocka ***, Uborka saláta 4-6 ***
		Energia: 538.13 Kcal / 2,249.38 KJ	Energia: 520.97 Kcal / 2,177.65 KJ	Energia: 568.98 Kcal / 2,378.34 KJ	Energia: 565.49 Kcal / 2,363.75 KJ	Energia: 571.77 Kcal / 2,390.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12.39 g 16.47 g 5.01 g	23.37 g 17.13 g 1.85 g	22.77 g 14.61 g 3.12 g	23.47 g 22.44 g 4.24 g	27.91 g 15.40 g 1.97 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
82.77 g 12.70 g 0.65 g	70.68 g 0.00 g 2.49 g	67.84 g 6.37 g 1.09 g	74.38 g 0.14 g 1.89 g	79.26 g 2.00 g 2.16 g		





Heti étlap 2019.07.01. - 2019.07.05.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	Sajtos pogácsa 50 g***, Alma	Meggyes rétes***	Paprikás szalámi Privát***, Margarin csészés EMMA***, Szezámagos zsemle, Paradicsom	Gyümölcs joghurt Danone 125 g*, Teljes kiőrlésű búzakifli 42 g	Kenőmájás Kaiser***, Teljes kiőrlésű búzazsemle 54, Kaliforniai paprika***										
		Energia: 219.12 Kcal / 915.92 KJ	Energia: 199.45 Kcal / 833.70 KJ	Energia: 247.69 Kcal / 1,035.34 KJ	Energia: 177.00 Kcal / 739.86 KJ	Energia: 189.58 Kcal / 792.44 KJ										
		Fehérje 4.35 g	Zsír 10.12 g	T.Zsírsvav 5.49 g	Fehérje 2.45 g	Zsír 10.60 g	T.Zsírsvav 0.00 g	Fehérje 8.58 g	Zsír 11.57 g	T.Zsírsvav 3.84 g	Fehérje 5.59 g	Zsír 2.99 g	T.Zsírsvav 1.58 g	Fehérje 7.30 g	Zsír 9.44 g	T.Zsírsvav 3.95 g
		Szénhidrát 26.83 g	Cukor 0.79 g	Só 0.87 g	Szénhidrát 22.00 g	Cukor 0.00 g	Só 0.00 g	Szénhidrát 27.14 g	Cukor 0.00 g	Só 0.98 g	Szénhidrát 30.41 g	Cukor 8.93 g	Só 0.46 g	Szénhidrát 18.86 g	Cukor 0.27 g	Só 0.98 g

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezeto - 20/322-5957

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

