



Heti étlap 2019.07.08. - 2019.07.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(02100) Csepreg Óvoda	Citromos tea 4-6***, Sonkás felvágott Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Kakaó***, Fonott kalács 250g***	Tej 1,5% Milk***, Mogyorókrém Globetti***, Félbarna kenyér***	Szezámagos zsemle, Tej 1,5% Milk***, Tömlős sajtkrém Fino***	Citromos tea 4-6***, Csemege szalámi Privát***, Margarin csészés EMMA***, Félbarna kenyér***, Kígyóborka *
		Energia: 173.64 Kcal / 725.82 KJ	Energia: 178.45 Kcal / 745.92 KJ	Energia: 276.49 Kcal / 1,155.73 KJ	Energia: 116.92 Kcal / 488.73 KJ	Energia: 261.73 Kcal / 1,094.03 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.86 g 3.01 g 0.85 g	7.82 g 4.33 g 1.48 g	10.36 g 10.52 g 1.82 g	5.44 g 2.82 g 1.10 g	8.09 g 14.05 g 3.72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29.45 g 5.00 g 0.89 g	26.28 g 10.96 g 0.33 g	42.34 g 5.90 g 1.02 g	17.30 g 0.00 g 0.16 g	33.38 g 5.10 g 1.58 g		
Ebéd	(02100) Csepreg Óvoda	Tojás leves ***, Zöldborsófőzelék 4-6***, Csibefasírt 4-6****, Túró Rudi Oké***	BrokkolikréMLEVES 4-6***, Mexikói rizseshús 4-6***, Zsemlekočka, Ecetes uborka***, Ószibarack	Csontleves 4-6***, Sült csirkecomb 4-6**, Petrezselymes burgonya 4-6***, Uborka saláta 4-6 ***	Lencsegulyás 4-6***, Burgonya sodralék 4-6***, Alma	Magyaros burgonyaleves 4-6***, Sertés paprikás 4- 6***, Orsótészta 4-6***
		Energia: 570.56 Kcal / 2,384.94 KJ	Energia: 622.31 Kcal / 2,601.26 KJ	Energia: 582.63 Kcal / 2,435.39 KJ	Energia: 705.30 Kcal / 2,948.15 KJ	Energia: 584.92 Kcal / 2,444.97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.92 g 31.28 g 6.24 g	23.40 g 23.81 g 6.93 g	39.46 g 24.23 g 3.80 g	33.67 g 14.59 g 2.28 g	27.07 g 18.42 g 4.14 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44.72 g 11.00 g 3.59 g	74.83 g 8.49 g 3.33 g	50.35 g 2.00 g 2.65 g	107.06 g 0.00 g 0.96 g	76.68 g 0.00 g 0.64 g		





Heti étlap 2019.07.08. - 2019.07.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(02100) Csepreg Óvoda	Májpástétom***, Tejes kifli 44 g ***, Paradicsom	Magyaros vajkrém Fino***, Teljes kiőrlésű búzavekni***, Zöldpaprika *	Vaj 100g-os Riska***, Teljes kiőrlésű búzazsemle 54, Paradicsom	Gyümölcs joghurt Danone 125 g*, Teljes kiőrlésű búzakifli 42 g	Almás rétes***										
		Energia: 235.09 Kcal / 982.68 KJ	Energia: 178.64 Kcal / 746.72 KJ	Energia: 170.27 Kcal / 711.73 KJ	Energia: 165.00 Kcal / 689.70 KJ	Energia: 90.11 Kcal / 376.66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.60 g	9.72 g	3.86 g	5.25 g	5.00 g	2.18 g	5.55 g	1.75 g	0.71 g	5.42 g	3.37 g	1.99 g	1.24 g	5.13 g	1.42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.22 g	1.40 g	0.85 g	25.85 g	0.00 g	0.75 g	30.96 g	0.53 g	0.71 g	27.58 g	15.94 g	0.31 g	9.15 g	3.60 g	0.15 g		

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

