



Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
<b>Tízórai</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	Citromos tea 4-6***, Sertéspárizsi Privát***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Tej 1,5% Milk***, Méz Maci***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	Tej 1,5% Milk***, Gabonapehely	Citromos tea 4-6***, Szeletelt sajt Hajdúsági***, Margarin csészés EMMA***, Félbarna kenyér***	Löncs felvágott Privát***, Margarin csészés EMMA***, Tej 1,5% Milk***, Teljes kiőrlésű búzavekni***	
		Energia: 174.70 Kcal / 730.25 KJ	Energia: 272.19 Kcal / 1,137.75 KJ	Energia: 203.30 Kcal / 849.79 KJ	Energia: 263.51 Kcal / 1,101.47 KJ	Energia: 282.44 Kcal / 1,180.60 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		4.68 g 3.21 g 0.99 g	10.86 g 5.85 g 1.66 g	8.50 g 3.90 g 0.81 g	10.99 g 13.20 g 0.80 g	13.02 g 9.45 g 3.29 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
29.45 g 5.00 g 0.87 g	41.65 g 8.10 g 1.06 g	32.80 g 0.00 g 0.24 g	32.95 g 5.70 g 1.42 g	34.07 g 0.00 g 1.50 g			
<b>Ebéd</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	Zöldborsóleves 4-6***, Halrudacska 4-6***, Petrezselymes rizs 4-6***, Majonéz vödörös Jól Jár***	Sajtkrémleves 4-6***, Ananászos csirkemellragu 4-6, Bulgur 4-6***, Levesgyöngy***, Ózibarack	Zölds. karalábéleves 4-6***, Tepsisburg.dar.hússal 4-6**, Ecetes uborka***, Gyümölcsszelet***	Legényfogyó leves cs.májjal 4-6, Mákos metélt 4-6***, Ózibarack	Húsleves főtt hússal 4-6***, Paradicsom mártás 4-6***, Főtt sertéshús***, Tört burgonya 4-6***	
		Energia: 581.70 Kcal / 2,431.51 KJ	Energia: 548.38 Kcal / 2,292.23 KJ	Energia: 520.86 Kcal / 2,177.19 KJ	Energia: 713.93 Kcal / 2,984.23 KJ	Energia: 683.84 Kcal / 2,858.45 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	
		18.97 g 28.84 g 3.90 g	30.97 g 21.14 g 8.93 g	18.30 g 15.16 g 3.81 g	27.14 g 24.49 g 5.50 g	36.39 g 25.04 g 5.20 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
60.49 g 0.05 g 0.81 g	61.54 g 0.82 g 1.71 g	59.23 g 5.94 g 2.29 g	95.10 g 19.98 g 2.58 g	76.59 g 5.99 g 2.29 g			





Heti étlap 2019.07.15. - 2019.07.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(02100) Csepreg Óvoda</b>	Babapiskóta, Puding vanília	Tömlős sajtkrém Fino***, Szezámagos zsemle, Paradicsom	Kenőmájás Kaiser***, Kígyóborka *, Teljes kiőrlésű búzakifli 42 g	Turista szalámi***, Margarin csészés EMMA***, Teljes kiőrlésű búzazsemle 54, Zöldpaprika *	Sajtos pogácsa 50 g***, Alma
		Energia: 241.15 Kcal / 1.008.01 KJ	Energia: 142.51 Kcal / 595.69 KJ	Energia: 198.58 Kcal / 830.06 KJ	Energia: 119.84 Kcal / 500.93 KJ	Energia: 109.56 Kcal / 457.96 KJ
		Fehérje 6.83 g Zsír 7.16 g T.Zsírsav 0.25 g	Fehérje 4.81 g Zsír 1.57 g T.Zsírsav 0.71 g	Fehérje 7.52 g Zsír 7.73 g T.Zsírsav 3.31 g	Fehérje 4.07 g Zsír 10.37 g T.Zsírsav 3.84 g	Fehérje 2.18 g Zsír 5.06 g T.Zsírsav 2.75 g
		Szénhidrát 36.84 g Cukor 5.99 g Só 0.03 g	Szénhidrát 27.14 g Cukor 0.00 g Só 0.05 g	Szénhidrát 23.83 g Cukor 1.28 g Só 0.84 g	Szénhidrát 3.15 g Cukor 0.07 g Só 0.70 g	Szénhidrát 13.42 g Cukor 0.40 g Só 0.44 g

További tájékoztatás elérhetőségei:

Némethné Ráth Zsuzsanna élelmezésvezető - 20/322-5957

.....

Kiss Henrietta - dietetikus 20/297-4229

.....

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

