



Cseperedő Óvoda étlap

Heti étlap 2018.04.30. - 2018.05.04.

		szerda			csütörtök			péntek		
(05625) Ét. tejmentes Óvi	Ebéd	Kukoricagaluska leves , Brassói aprópecsenye , Főtt tepsis sült burgonya , Vitamin saláta, Sült sütőtök szeletek			Burgonyaleves, Száraz babfőzelék , Sült debreceni pulykakolbász, Zsemle , Alma			Pulyka raguleves , Mákos metélt , Narancs		
		Energia: 521,18 Kcal / 2 178,53 KJ			Energia: 631,69 Kcal / 2 640,46 KJ			Energia: 678,14 Kcal / 2 834,63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,69 g	12,05 g	2,42 g	24,35 g	21,85 g	6,10 g	27,66 g	17,58 g	3,44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
74,97 g	3,31 g	3,11 g	82,91 g	0,00 g	1,81 g	101,31 g	19,98 g	2,42 g		
	1,3			1,9,(5),(6),(8)			1			
(05657) Ét. Vegetáriánus Cseperedő	Ebéd	Kukoricagaluska leves, Rántott karfiol, Párolt rizs , Tartármártás , Sült sütőtök szeletek			Burgonyaleves, Rakott brokkoli árpagyönggyel*, Kenyer, Alma			Kertészleves , Sajtos spagetti, Narancs		
		Energia: 1 037,54 Kcal / 4 336,92 KJ			Energia: 727,68 Kcal / 3 041,70 KJ			Energia: 593,30 Kcal / 2 479,99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,16 g	57,74 g	8,60 g	43,84 g	13,79 g	3,53 g	24,90 g	22,42 g	9,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
110,43 g	2,81 g	4,68 g	102,88 g	0,00 g	2,96 g	72,07 g	0,00 g	2,57 g		
	1,3,7,10			1,6,7,9,(5),(8),(10),(11),(12)			1,7			

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!