



Cseperedő Óvoda étlap

Heti étlap 2018.06.18. - 2018.06.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05625) Ét. tejmentes Óvi	Ebéd	Magyaros burgonyaleves , Zöldborsófőzelék , Sült baromfi rúd, Cseresznye			Zöldbableves, kiskocka, Mexikói pulykatokány, orsó tésztával, Alma			Nyári zöldségleves , Paradicsom mártás, Húsgombóc, Főtt burgonya , Meggy			Fahéjas almaleves , Sütőben sült rántott hal, Petr. rizs , Karalábé hasáb nyers			Lencsegulyás csipetke , Diós metélt , Meggy, Zsemle		
		Energia: 505,78 Kcal / 2 114,16 KJ			Energia: 572,33 Kcal / 2 392,34 KJ			Energia: 714,80 Kcal / 2 987,86 KJ			Energia: 675,30 Kcal / 2 822,75 KJ			Energia: 783,69 Kcal / 3 275,82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,86 g	21,91 g	4,87 g	27,98 g	11,49 g	1,64 g	27,78 g	18,58 g	3,30 g	26,19 g	13,39 g	2,34 g	28,85 g	20,26 g	3,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,98 g	2,50 g	2,18 g	89,32 g	0,00 g	2,72 g	106,78 g	14,99 g	3,11 g	110,55 g	19,98 g	1,86 g	120,33 g	19,98 g	2,17 g		
1,3,9			1,(9)			1,3,9			1,3,4,(5),(6),(8)			1,8,(5),(6)				
(05657) Ét. Vegetáriánus Cseperedő	Ebéd	Magyaros burgonyaleves , Tökletcsó, Kenyér, Cseresznye			Zöldbableves, kiskocka, Zöldségpaprikás, orsó tésztával, Alma			Nyári zöldségleves , Paradicsom mártás, Főtt burgonya , Zöldség burger, Meggy			Fahéjas almaleves , Rántott brokkoli, Sajtmártás, Párolt rizs , Karalábé hasáb nyers			Lencseleves csipetke , Túróval töltött gombóc öntettel, Meggy, Kenyér		
		Energia: 426,54 Kcal / 1 782,94 KJ			Energia: 549,13 Kcal / 2 295,36 KJ			Energia: 519,90 Kcal / 2 173,18 KJ			Energia: 910,86 Kcal / 3 807,39 KJ			Energia: 853,71 Kcal / 3 568,51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,76 g	6,65 g	0,75 g	16,80 g	13,32 g	1,56 g	14,90 g	14,24 g	1,66 g	27,74 g	31,06 g	9,85 g	26,61 g	20,45 g	5,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75,57 g	0,00 g	2,20 g	89,12 g	0,00 g	2,92 g	111,00 g	14,99 g	2,24 g	127,66 g	19,98 g	3,28 g	134,62 g	12,20 g	3,38 g		
1,6,7,9,(5),(8),(10),(11),(12)			1,7,(9)			1,9			1,3,6,7			1,3,6,7,12,(5),(8),(9),(10),(11)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!