



Cseperedő Óvoda étlap

Heti étlap 2018.06.25. - 2018.06.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(05625) Ét. tejszentes Óvi	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, Tökfőzelék , Pulykapörkölt , Zsemle , Meggy			Paradicsom leves betűtésztával, Mediterrán csirkemell pennével, Sárgabarack *			Marhaerőleves, eperlevél, Rakott karfiol *, Zsemle , Alma			Fokhagymaleves metélttel, Sült csirkecomb , Rizi-bizi , Friss káposztasaláta, Sárgarépa hasáb			Májgaluska leves , Darásmetélt lekvárral, Gyümölcs		
		Energia: 562,47 Kcal / 2 351,12 KJ			Energia: 686,98 Kcal / 2 871,58 KJ			Energia: 593,88 Kcal / 2 482,42 KJ			Energia: 596,89 Kcal / 2 495,00 KJ			Energia: 610,28 Kcal / 2 550,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,21 g	14,00 g	2,43 g	41,16 g	11,84 g	1,30 g	32,40 g	17,27 g	3,54 g	33,70 g	14,84 g	2,20 g	23,52 g	10,98 g	2,12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,82 g	2,50 g	3,24 g	102,86 g	14,99 g	2,61 g	76,16 g	0,00 g	3,00 g	81,15 g	1,00 g	3,60 g	102,51 g	13,58 g	2,76 g		
1,3,9,(5),(6),(8)			1,9			1,3,(5),(6),(8)			1			1,3,(12)				
(05657) Ét. Vegetáriánus Cseperedő	Ebéd	Zelleres burgonyaleves, Tökfőzelék , Tojás krockett, Kenyér, Meggy			Paradicsom leves betűtésztával, Mediterrán tészta, Reszelt sajt, Sárgabarack *			Zöldségleves eperlevél, Főtt tojás , Sós kamartás, Főtt burgonya , Alma			Fokhagymaleves kenyérkockával, Rántott karfiol, Petr. rizs , Tartármártás , Sárgarépa hasáb			Mexikói zöldségleves kiscsillag, Darásmetélt lekvárral, Gyümölcs		
		Energia: 747,80 Kcal / 3 125,80 KJ			Energia: 720,09 Kcal / 3 009,98 KJ			Energia: 605,35 Kcal / 2 530,36 KJ			Energia: 893,11 Kcal / 3 733,20 KJ			Energia: 551,94 Kcal / 2 307,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,89 g	21,09 g	3,93 g	24,74 g	16,20 g	4,59 g	20,77 g	14,61 g	3,63 g	21,19 g	40,13 g	7,89 g	14,47 g	8,53 g	0,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
113,43 g	2,80 g	3,09 g	117,66 g	24,98 g	3,25 g	94,28 g	20,38 g	3,04 g	109,55 g	2,08 g	3,02 g	102,51 g	13,58 g	2,33 g		
1,3,6,7,9,(5),(8),(10),(11),(12)			1,7,9			1,3,7			1,3,6,7,10,(5),(8),(9),(11),(12)			1,(9),(12)				

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!