



Cseperedő Óvoda étlap

Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda			csütörtök			péntek		
(05625) Ét. tejmentes 3. fogás	Ebéd	Zellerkrémleves rizsbetéttel, orsó tésztával, Csirkecombfilé pörkölt, Szilva 2 db/fő			Grízgaluska leves, Paradicsomos burgonyafőzelék, Natúr csirkemell, Alma			Palócleves gulyásleves , Diós nudli, Mandarin, Zsemle		
		Energia: 606,18 Kcal / 2 533,83 KJ			Energia: 618,04 Kcal / 2 583,41 KJ			Energia: 961,64 Kcal / 4 019,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,68 g	16,71 g	2,34 g	32,69 g	16,81 g	2,11 g	33,69 g	27,05 g	5,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,40 g	0,00 g	3,13 g	81,91 g	14,99 g	3,05 g	122,45 g	19,98 g	3,11 g		
	1,9			1,3,9			1,3,8,(5),(6),(12)			
(05657) Ét. Gluténm 3.fogás	Ebéd	Zellerkrémleves , Gluténmentes orsó, Csirkecomb pörkölt, Szilva 2 db/fő			Zöldségleves, Paradicsomos burgonyafőzelék, Natúr csirkemell, Alma			Palócleves gulyásleves , Tejberizs kakaós szórattal, Mandarin		
		Energia: 782,97 Kcal / 3 272,81 KJ			Energia: 607,84 Kcal / 2 540,77 KJ			Energia: 712,30 Kcal / 2 977,41 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		47,68 g	23,84 g	4,48 g	30,96 g	14,41 g	1,70 g	26,87 g	14,70 g	4,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
91,32 g	0,00 g	3,35 g	86,52 g	14,99 g	2,98 g	116,79 g	45,46 g	1,72 g		
	3,7,9						1,7,(5)			

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!