

Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea, Zöldhagyma , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Retek, csomós, Zsemle 40 gr, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M.			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Tepertőkrém Házi, AM., Zöldhagyma , Zsemle 40 gr		
		Energia: 235.20 Kcal / 983.14 KJ			Energia: 245.03 Kcal / 1,024.23 KJ			Energia: 227.82 Kcal / 952.29 KJ			Energia: 191.82 Kcal / 801.81 KJ			Energia: 347.54 Kcal / 1,452.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.58 g	4.46 g	1.34 g	8.71 g	3.70 g	1.12 g	5.14 g	4.40 g	1.34 g	5.10 g	0.40 g	0.14 g	7.42 g	15.94 g	5.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.05 g	9.99 g	1.01 g	42.87 g	9.99 g	1.12 g	40.79 g	9.99 g	1.01 g	40.79 g	9.99 g	0.85 g	42.30 g	9.99 g	0.97 g		
1	1,(6),(7),(10)			1	1			1	1,(7)							
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Lebbencs leves A.toj.m., Rakott kelk. A.M., Alma 27%			Tárkonyos pulyka raguleves AM, Tejbedara tejm.			Zöldségleves A.Toj.m., Vegyes gy.mártás T.M., Sült csirkecomb A.M.			Zöldborsóleves Toj.m., Rakott burgonya tej. tart. men, Uborka saláta			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Rizseshús**T.M., Almakompót A.M.		
		Energia: 555.67 Kcal / 2,322.70 KJ			Energia: 522.55 Kcal / 2,184.26 KJ			Energia: 430.84 Kcal / 1,800.91 KJ			Energia: 452.11 Kcal / 1,889.82 KJ			Energia: 617.62 Kcal / 2,581.65 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.52 g	27.87 g	7.76 g	17.62 g	10.40 g	2.43 g	28.19 g	16.94 g	3.84 g	20.24 g	18.70 g	4.61 g	19.32 g	24.48 g	10.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.50 g	0.00 g	0.74 g	89.29 g	40.26 g	0.95 g	42.82 g	21.02 g	0.56 g	49.62 g	2.80 g	0.76 g	78.95 g	7.99 g	0.69 g		
1,9	1,9			1,9	3			1,9								
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Miniméz 20 g., Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Bio csíra, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr		
		Energia: 217.10 Kcal / 907.48 KJ			Energia: 195.51 Kcal / 817.23 KJ			Energia: 200.90 Kcal / 839.76 KJ			Energia: 187.71 Kcal / 784.63 KJ			Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.18 g	0.40 g	0.14 g	5.62 g	4.52 g	1.34 g	10.63 g	3.32 g	1.05 g	5.14 g	4.40 g	1.34 g	5.54 g	4.48 g	1.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.00 g	16.20 g	0.85 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g	30.94 g	0.00 g	1.12 g	30.81 g	0.00 g	1.01 g	32.40 g	0.00 g	1.02 g		
1	1			1	1			1	1							





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

