

Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea, Zöldhagyma , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Retek, csomós, Zsemle 40 gr, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M.			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Jégcsapretek			Csipkebogyó tea, Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Tepertőkrém Házi, AM., Zöldhagyma , Zsemle 40 gr		
		Energia: 248.43 Kcal / 1,038.44 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
		11.07 g	3.38 g	1.05 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
42.19 g	9.99 g	1.12 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	(00153) Tej mentes Óvoda	Lebbencs leves A.toj.m., Rakott kelk. A.M., Alma 27%			Tárkonyos pulyka raguleves AM, Tejbedara tejm.			Zöldségleves , Vegyes gy.mártás T.M., Sült csirkecomb			Zöldborsóleves mir., Rakott burgonya Tejmentes, Ecetes cékla Kg.			Csontleves csiga tésztával , Rizseshús sertéshúsból, Őszibarack befőtt		
		Energia: 555.67 Kcal / 2,322.70 KJ			Energia: 522.55 Kcal / 2,184.26 KJ			Energia: 432.24 Kcal / 1,806.76 KJ			Energia: 457.08 Kcal / 1,910.59 KJ			Energia: 589.88 Kcal / 2,465.70 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	28.98 g	17.64 g	3.92 g	18.87 g	21.43 g	5.04 g	20.82 g	26.20 g	11.42 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	40.99 g	20.22 g	1.49 g	46.14 g	4.00 g	1.40 g	65.40 g	7.00 g	1.41 g		
1,9	1,9			1,3,9	1,3,9			1,3,9	1,3,9							
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Miniméz 20 g., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Vajkrém natur, Bio csíra, Korpás kifli			Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr		
		Energia: 253.10 Kcal / 1,057.96 KJ			Energia: 195.51 Kcal / 817.23 KJ			Energia: 200.90 Kcal / 839.76 KJ			Energia: 218.42 Kcal / 913.00 KJ			Energia: 245.66 Kcal / 1,026.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.22 g	4.40 g	1.34 g	5.62 g	4.52 g	1.34 g	10.63 g	3.32 g	1.05 g	4.35 g	1.82 g	0.64 g	11.07 g	7.40 g	2.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.00 g	16.20 g	1.01 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g	30.94 g	0.00 g	1.12 g	19.49 g	0.00 g	0.44 g	32.54 g	0.00 g	1.29 g		
1	1			1	1			1,7	1							





Heti étlap 2021.01.11. - 2021.01.15.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

