

Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea, Baromfi cs.májas 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr, Jégcsapretek	Csipkebogyó tea, Kígyóuborka, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr	Csipkebogyó tea, Méz kg-os, Zsemle 40 gr	Csipkebogyó tea, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Retek, csomós, Zsemle 40 gr	Csipkebogyó tea, Zsemle 40 gr, Sárgarépas margarinkrém A.M.
		Energia: 242.12 Kcal / 1,012.06 KJ	Energia: 232.52 Kcal / 971.93 KJ	Energia: 257.25 Kcal / 1,075.31 KJ	Energia: 275.21 Kcal / 1,150.38 KJ	Energia: 251.85 Kcal / 1,052.73 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		8.47 g 3.68 g 1.12 g	5.54 g 4.44 g 1.34 g	5.18 g 0.40 g 0.14 g	10.72 g 5.66 g 1.70 g	5.34 g 6.43 g 1.95 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
42.43 g 9.99 g 1.09 g	41.47 g 9.99 g 1.02 g	56.99 g 26.19 g 0.85 g	43.85 g 9.99 g 1.27 g	42.01 g 9.99 g 1.14 g		
1,(6),(7),(10)	1	1	1,(6),(7),(10)	1		
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Rántott leves **A.M., Kapros sertés ragu T.M., Tésztak. toj.m	Sav.sert. leves T.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M, Mandarin	Kertészleves**T.M., Burgonyapüré Tejmentes, Natur halszelet, Almakompót	Zöldségleves A.Toj.m., Szárazbab főzelék AM., Sült tarja	Piritott tészta leves**A.M., Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret A.M., Vitamin saláta **A.M.
		Energia: 520.38 Kcal / 2,175.19 KJ	Energia: 527.00 Kcal / 2,202.86 KJ	Energia: 521.50 Kcal / 2,179.87 KJ	Energia: 520.99 Kcal / 2,177.74 KJ	Energia: 523.23 Kcal / 2,187.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20.67 g 21.93 g 6.00 g	21.08 g 12.35 g 0.82 g	28.40 g 13.25 g 1.61 g	34.64 g 19.73 g 3.69 g	30.15 g 15.72 g 3.05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
59.59 g 0.00 g 0.36 g	80.40 g 0.00 g 0.34 g	72.09 g 18.54 g 1.62 g	50.38 g 1.00 g 1.02 g	64.13 g 3.22 g 1.13 g		
1	1	1,3,4,9	1,9	1,3,9,(6),(7),(8),(12)		
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr	Zöldhagyma , Zsemle 40 gr, Harcsapástétom zöldf. 30gr.	Liga margarin, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kígyóuborka	Liga margarin 20% zsírt., Karalábé (db), Zsemle 40 gr
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ	Energia: 159.05 Kcal / 664.83 KJ	Energia: 195.51 Kcal / 817.23 KJ	Energia: 192.37 Kcal / 804.11 KJ	Energia: 203.65 Kcal / 851.26 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.54 g 4.48 g 1.36 g	5.54 g 0.46 g 0.14 g	5.62 g 4.52 g 0.14 g	5.54 g 4.44 g 1.34 g	6.02 g 4.48 g 1.35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32.40 g 0.00 g 1.02 g	32.06 g 0.00 g 0.85 g	32.08 g 0.00 g 1.01 g	31.48 g 0.00 g 1.02 g	33.68 g 0.00 g 1.07 g		
1	1	1,(7)	1	1		





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

