

Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea, Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Kígyóborka, Felvágott / érzékenyeknek/, 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: 245.75 Kcal / 1,027.24 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.47 g	3.68 g	1.12 g	11.03 g	3.36 g	1.05 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	41.61 g	9.99 g	1.13 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	(00153) Tej mentes Óvoda	Rántott leves , Kapros sertés ragu T.M., Tészta köret			Sav.sert. leves T.M., Morzsásmetélt s.barack lekv., Mandarin			Kertészleves**T.M., Rántott hal, Burgonyapüré Tejmentes, Szilvabefőtt **			Galuska leves , Szárazbab főzelék AM., Sült főtt tarja			Piritott tésztaleves, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret , Vitamin saláta **A.M.		
		Energia: 525.61 Kcal / 2,197.05 KJ			Energia: 522.12 Kcal / 2,182.46 KJ			Energia: 527.72 Kcal / 2,205.87 KJ			Energia: 523.95 Kcal / 2,190.11 KJ			Energia: 523.72 Kcal / 2,189.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.84 g	28.64 g	7.78 g	18.99 g	13.90 g	1.14 g	25.64 g	20.42 g	3.01 g	21.96 g	19.62 g	5.07 g	34.51 g	15.98 g	3.15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.44 g	0.00 g	1.60 g	77.98 g	17.20 g	0.82 g	59.21 g	8.01 g	1.80 g	63.04 g	0.00 g	1.01 g	59.71 g	3.20 g	1.51 g		
1,3,9			1,3,(12)			1,3,4,9			1,9			1,3,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Paradicsom			Zöldhagyma , Zsemle 40 gr, Harcsapástétom zöldf. 30gr.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kígyóborka			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Karalábé (db)		
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ			Energia: 159.05 Kcal / 664.83 KJ			Energia: 225.16 Kcal / 941.17 KJ			Energia: 192.37 Kcal / 804.11 KJ			Energia: 216.88 Kcal / 906.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.54 g	4.48 g	1.36 g	5.54 g	0.46 g	0.14 g	12.96 g	4.41 g	1.35 g	5.54 g	4.44 g	1.34 g	11.51 g	3.40 g	1.06 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	32.19 g	0.00 g	1.21 g	31.48 g	0.00 g	1.02 g	33.82 g	0.00 g	1.18 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2021.01.18. - 2021.01.22.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

