



Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldhagyma , Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Méz kg-os, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldhagyma , Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr		
		Energia: 279.68 Kcal / 1,169.06 KJ			Energia: 224.54 Kcal / 938.58 KJ			Energia: 234.39 Kcal / 979.75 KJ			Energia: 248.42 Kcal / 1,038.40 KJ			Energia: 227.82 Kcal / 952.29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.92 g	5.70 g	1.70 g	5.14 g	0.40 g	0.14 g	5.44 g	4.46 g	1.35 g	11.07 g	3.38 g	1.05 g	5.14 g	4.40 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.67 g	9.99 g	1.24 g	48.89 g	18.09 g	0.85 g	41.99 g	9.99 g	1.01 g	42.19 g	9.99 g	1.11 g	40.79 g	9.99 g	1.01 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Piritott tészta leves, Sárgarépa főzelék TM., Fasírozott , Alma 27%			Húsgombóc leves , Húsos spagetti tojás m. A.M., Narancs			Karfiol leves.Tej-toj ment., Zúzapörkölt , Tarhonya köret , Ecetes cékla Kg.			Vegyes gyüm.leves TM., Párolt csirkemell, Petrezselymes burg.			Olasz zöldségleves**, Sárgaborsó főzelék, Sült tarja, Banán		
		Energia: 525.40 Kcal / 2,196.17 KJ			Energia: 525.50 Kcal / 2,196.59 KJ			Energia: 523.72 Kcal / 2,189.15 KJ			Energia: 528.30 Kcal / 2,208.29 KJ			Energia: 528.67 Kcal / 2,209.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		15.52 g	40.72 g	8.70 g	17.97 g	14.87 g	4.16 g	17.59 g	12.84 g	1.65 g	30.50 g	19.64 g	2.34 g	32.34 g	16.20 g	3.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.26 g	3.19 g	0.81 g	56.20 g	0.00 g	0.94 g	83.64 g	4.00 g	1.59 g	56.77 g	7.99 g	0.99 g	62.66 g	0.34 g	1.39 g		
1,3,9			1,3,9			1,3,9			1,9			1,3,7,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Harcspástétom zöldf. 30gr., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr		
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ			Energia: 151.67 Kcal / 633.98 KJ			Energia: 208.74 Kcal / 872.53 KJ			Energia: 201.97 Kcal / 844.23 KJ			Energia: 206.77 Kcal / 864.30 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	5.10 g	0.40 g	0.14 g	11.11 g	3.44 g	1.05 g	8.46 g	3.67 g	1.11 g	10.99 g	3.41 g	1.05 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	30.80 g	0.00 g	0.85 g	32.14 g	0.00 g	1.12 g	32.44 g	0.00 g	1.09 g	31.84 g	0.00 g	1.11 g		
1			1			1			1,(6),(7),(10)			1				





Heti étlap 2021.02.01. - 2021.02.05.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

