



Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr, Karalábé (db)			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle 40 gr, Savanyú káposzta		
		Energia: 236.58 Kcal / 988.90 KJ			Energia: 209.61 Kcal / 876.17 KJ			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ			Energia: 243.93 Kcal / 1,019.63 KJ			Energia: 227.46 Kcal / 950.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.54 g	4.48 g	1.36 g	6.00 g	0.48 g	0.15 g	5.20 g	0.40 g	0.14 g	8.49 g	3.68 g	1.12 g	5.81 g	3.56 g	1.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.39 g	9.99 g	1.02 g	43.98 g	9.99 g	0.91 g	57.30 g	26.19 g	0.85 g	42.74 g	9.99 g	1.09 g	41.86 g	9.99 g	1.00 g		
1			1			1			1,(6),(7),(10)			1,(7),(12)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Erőleves A.M., Húsoskáp.A.M., Narancs			Bográcsgulyás Tej-toj. Ment, Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Zöldségleves A.Toj.m., Tököfőzelék *mirelit **T.M., Sült ser.oldalas			Meggyleves T.M., Csirkepörkölt A.M., Főtt burgonya , Uborka saláta			Fejtett bableves A.M., Húsos spagetti tojás. A.M., Mandarin		
		Energia: 521.93 Kcal / 2,181.67 KJ			Energia: 528.48 Kcal / 2,209.05 KJ			Energia: 528.89 Kcal / 2,210.76 KJ			Energia: 521.69 Kcal / 2,180.66 KJ			Energia: 526.83 Kcal / 2,202.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.49 g	28.54 g	8.45 g	16.52 g	8.66 g	5.31 g	20.22 g	32.57 g	9.12 g	33.32 g	11.03 g	2.04 g	24.14 g	18.16 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.89 g	0.00 g	1.01 g	94.33 g	19.98 g	0.15 g	37.73 g	8.79 g	0.54 g	70.78 g	10.39 g	1.61 g	65.48 g	0.00 g	0.42 g		
1,9,(12)			1			1,9			1,9			1,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Paradicsom, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Alma 27%, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Karalábé (db), Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr		
		Energia: 240.91 Kcal / 1,007.00 KJ			Energia: 234.17 Kcal / 978.83 KJ			Energia: 195.51 Kcal / 817.23 KJ			Energia: 203.65 Kcal / 851.26 KJ			Energia: 253.67 Kcal / 1,060.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.88 g	5.72 g	1.72 g	5.74 g	5.00 g	1.34 g	5.62 g	4.52 g	1.34 g	6.02 g	4.48 g	1.35 g	5.50 g	4.49 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.02 g	0.00 g	1.25 g	41.30 g	0.00 g	1.01 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g	33.68 g	0.00 g	1.07 g	31.70 g	0.00 g	1.01 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1				





Heti étlap 2021.02.08. - 2021.02.12.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

