



Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea, Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Méz kg-os, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Zöldfűsz. margkrém A. M., Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Bio csíra, Zsemle 40 gr		
		Energia: 274.32 Kcal / 1,146.66 KJ			Energia: 235.66 Kcal / 985.06 KJ			Energia: 257.25 Kcal / 1,075.31 KJ			Energia: 253.20 Kcal / 1,058.38 KJ			Energia: 242.01 Kcal / 1,011.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.26 g	4.33 g	1.31 g	5.62 g	4.52 g	1.34 g	5.18 g	0.40 g	0.14 g	5.60 g	6.46 g	1.94 g	9.46 g	5.56 g	1.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.76 g	9.99 g	1.14 g	41.99 g	9.99 g	1.01 g	56.99 g	26.19 g	0.85 g	42.05 g	9.99 g	1.10 g	37.26 g	9.99 g	1.07 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Brokkoli leves**AM, Paprikás burg.sert.hússal T.M., Uborka saláta			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Rizi-bizi Allergén mentes, Natur halszelet, Almakompót			Almaleves mir.**T.M., Marhapörkölt Allerg.Mentes, Tésztak.toj.m, Uborka saláta			Gulyásleves tej-tartósító m., Káposztás kocka toj.m., Banán			Rántott leves **A.M., Zöldborsófélék T.M., Rántott csirkemellfiléToj.m., Alma-körte püré		
		Energia: 524.15 Kcal / 2,190.95 KJ			Energia: 523.95 Kcal / 2,190.11 KJ			Energia: 520.84 Kcal / 2,177.11 KJ			Energia: 526.52 Kcal / 2,200.85 KJ			Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.48 g	25.11 g	7.06 g	21.56 g	10.83 g	4.54 g	13.33 g	7.19 g	0.80 g	21.46 g	7.27 g	0.99 g	32.87 g	12.50 g	1.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.70 g	2.40 g	0.64 g	83.82 g	15.98 g	0.67 g	102.16 g	22.38 g	1.28 g	92.29 g	0.00 g	0.52 g	70.41 g	5.59 g	0.67 g		
1			1,4,9			1			1,3,9			1				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldhagyma 27%, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Alma 27%			Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Retek, csomós, Zsemle 40 gr		
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ			Energia: 158.13 Kcal / 660.98 KJ			Energia: 234.17 Kcal / 978.83 KJ			Energia: 195.51 Kcal / 817.23 KJ			Energia: 190.58 Kcal / 796.62 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	5.47 g	0.44 g	0.15 g	5.74 g	5.00 g	1.34 g	5.62 g	4.52 g	1.34 g	5.38 g	4.42 g	1.34 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	32.27 g	0.00 g	0.86 g	41.30 g	0.00 g	1.01 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g	31.24 g	0.00 g	1.04 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs. Zsófia

