

Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Csipkebogyó tea, Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			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: 272.34 Kcal / 1,138.38 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	10.48 g	5.64 g	1.70 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	43.42 g	9.99 g	1.24 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Brokkoli leves**AM, Paprikás burgonya s.hússal, Csemege uborka			Csontleves csiga tésztával, Rizibizi, Natur halszelet, Almakompót			Almaleves mir.**T.M., Marhapörkölt, Tészta köret, Ecetes cékla			Gulyásleves sertés húsból, Káposztás kocka, Banán			Rántott leves, Zöldborsófőzelék T.M., Ránt. csirkem.filé, Alma-körte püré		
		Energia: 521.70 Kcal / 2,180.71 KJ			Energia: 527.53 Kcal / 2,205.08 KJ			Energia: 525.11 Kcal / 2,194.96 KJ			Energia: 526.84 Kcal / 2,202.19 KJ			Energia: 524.23 Kcal / 2,191.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.95 g	22.32 g	5.68 g	19.74 g	11.07 g	4.48 g	23.45 g	22.45 g	8.26 g	18.23 g	15.52 g	4.17 g	21.83 g	26.66 g	3.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.50 g	0.00 g	0.66 g	85.69 g	15.98 g	1.27 g	56.33 g	15.98 g	0.83 g	77.31 g	5.99 g	1.33 g	49.62 g	5.59 g	1.44 g		
1,(12)			1,3,4,9			1,3,(7)			1,3,9			1,3,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zöldhagyma 27%, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Alma 27%			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr, Retek, csomós		
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ			Energia: 158.13 Kcal / 660.98 KJ			Energia: 230.99 Kcal / 965.54 KJ			Energia: 165.18 Kcal / 690.45 KJ			Energia: 203.81 Kcal / 851.93 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	9.39 g	2.95 g	0.75 g	4.60 g	4.44 g	1.31 g	10.87 g	3.34 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	32.27 g	0.00 g	0.86 g	41.40 g	0.00 g	1.03 g	25.84 g	0.00 g	0.84 g	31.38 g	0.00 g	1.15 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2021.02.15. - 2021.02.19.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

