



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|--|---|---------|----------------|--|---------|-----------|---|---------|-----------|--|----------------|-----------|--|---------|-----------|
| Tízórai | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Csipkebogyó tea, Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr | | | Csipkebogyó tea, Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle 40 gr | | | Csipkebogyó tea, Tepertókrém Házi, AM., Paradicsom, Zsemle 40 gr | | | Csipkebogyó tea, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Retek, csomós, Zsemle 40 gr | | | Csipkebogyó tea, Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle 40 gr | | |
| | | Energia: 199.66 Kcal / 834.58 Kj | | | Energia: 274.32 Kcal / 1,146.66 Kj | | | Energia: 348.92 Kcal / 1,458.49 Kj | | | Energia: 275.21 Kcal / 1,150.38 Kj | | | Energia: 251.85 Kcal / 1,052.73 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.58 g | 0.52 g | 0.14 g | 10.26 g | 4.33 g | 1.31 g | 7.38 g | 15.96 g | 5.67 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 |
| 41.99 g | 9.99 g | 0.85 g | 42.76 g | 9.99 g | 1.14 g | 42.64 g | 9.99 g | 0.98 g | 43.85 g | 9.99 g | 1.27 g | 42.01 g | 9.99 g | 1.14 g | | |
| 1 | | | | 1,(6),(7),(10) | | | | 1,(7) | | | | 1,(6),(7),(10) | | | | |
| Ebéd | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Tárkonyos zöldség leves A.M., Húsos spagetti tojás. A.M., Narancs | | | Rántott leves **A.M., Tepsis burgonya T.M., Pulyka aprópecsenye, Uborka saláta | | | Bableves szárazbabból **T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27% | | | Hallé(hamis) **, Párolt rizs , Párolt csirkemell, Uborka saláta | | | Lebbencs leves A.toj.m., Kelkáposzta főzelék A.M., Sült csirkecomb | | |
| | | Energia: 524.17 Kcal / 2,191.03 Kj | | | Energia: 525.27 Kcal / 2,195.63 Kj | | | Energia: 525.31 Kcal / 2,195.80 Kj | | | Energia: 523.33 Kcal / 2,187.52 Kj | | | Energia: 520.92 Kcal / 2,177.45 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 21.10 g | 20.95 g | 5.94 g | 27.55 g | 21.20 g | 4.35 g | 13.87 g | 10.69 g | 5.57 g | 27.99 g | 13.76 g | 5.53 g | 37.58 g | 29.80 g | 4.45 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 61.50 g | 0.00 g | 0.33 g | 55.38 g | 2.40 g | 1.00 g | 99.54 g | 19.98 g | 1.01 g | 69.88 g | 2.40 g | 0.58 g | 24.97 g | 0.00 g | 1.65 g | | |
| 1 | | | | 1 | | | | 1,9 | | | | 1,9 | | | | |
| Uzsonna | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr | | | Méz kg-os, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr | | | Liga margarin 20% zsírt., Savanyú káposzta, Zsemle 40 gr | | | Sütőtökpüré, Zsemle 40 gr | | | Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr | | |
| | | Energia: 195.51 Kcal / 817.23 Kj | | | Energia: 253.10 Kcal / 1,057.96 Kj | | | Energia: 193.64 Kcal / 809.42 Kj | | | Energia: 226.67 Kcal / 947.48 Kj | | | Energia: 196.43 Kcal / 821.08 Kj | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 5.62 g | 4.52 g | 1.34 g | 5.22 g | 4.40 g | 1.34 g | 5.47 g | 4.46 g | 1.34 g | 7.20 g | 0.41 g | 0.14 g | 5.54 g | 4.48 g | 1.36 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 32.00 g | 0.00 g | 1.01 g | 47.00 g | 16.20 g | 1.01 g | 31.82 g | 0.00 g | 1.14 g | 45.40 g | 0.00 g | 0.85 g | 32.40 g | 0.00 g | 1.02 g | | |
| 1 | | | | 1 | | | | 1,(12) | | | | 1 | | | | |





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

