



Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea, Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Tepertőkrém 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)			1			
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Tárkonyos zöldség leves A.M., Húsos spagetti tojás. A.M., Narancs			Rántott leves, Tepsis burgonya T.M., Pulyka aprópecsenye, Ecetes cékla Kg.			Bableves szárazbabból **T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27%			Hallé(hamis) **, Párolt rizs, Párolt csirkemell, Uborka saláta			Lebbencsleves, Kelkáposzta főzelék, Sült csirkecomb		
		Energia: 528.44 Kcal / 2,208.88 Kj			Energia: 525.80 Kcal / 2,197.84 Kj			Energia: 525.31 Kcal / 2,195.80 Kj			Energia: 523.33 Kcal / 2,187.52 Kj			Energia: 523.74 Kcal / 2,189.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.21 g	21.11 g	5.96 g	27.70 g	24.39 g	4.54 g	13.87 g	10.69 g	5.57 g	27.99 g	13.76 g	5.53 g	38.18 g	31.41 g	4.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.11 g	0.00 g	0.34 g	47.79 g	4.00 g	2.76 g	99.54 g	19.98 g	1.01 g	69.88 g	2.40 g	0.58 g	21.55 g	0.00 g	1.64 g		
1				1,3,9			1,9						1,3,9			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	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			Felvágott / érzékenyeknek/, 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: 209.66 Kcal / 876.38 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	11.03 g	3.40 g	1.07 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	32.54 g	0.00 g	1.13 g		
1				1			1,(12)			1			1			





Heti étlap 2021.02.22. - 2021.02.26.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

