

Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Retek, csomós			Csipkebogyó tea, Méz kg-os, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Kígyóuborka			Citromos tea, Liga margarin 20% zsírt., Retek, csomós, Zsemle 40 gr			Tepertókrém Házi, AM., Zöldhagyma , Zsemle 40 gr, Csipkebogyó tea		
		Energia: 230.73 Kcal / 964.45 KJ			Energia: 257.25 Kcal / 1,075.31 KJ			Energia: 230.17 Kcal / 962.11 KJ			Energia: 233.77 Kcal / 977.16 KJ			Energia: 347.54 Kcal / 1,452.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.38 g	4.42 g	1.34 g	5.18 g	0.40 g	0.14 g	5.34 g	4.42 g	1.34 g	5.60 g	4.46 g	1.34 g	7.42 g	15.94 g	5.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41.23 g	9.99 g	1.04 g	56.99 g	26.19 g	0.85 g	41.13 g	9.99 g	1.02 g	41.54 g	9.99 g	1.04 g	42.30 g	9.99 g	0.97 g		
1			1			1			1			1,(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Lencseleves /pulyka/AM., Burgonyás tésztaTej-tojM., Alma 27%			Bakonyi betyár leves T.M., Húsoskáp.(friss káp.)A.M.			Burgonyaleves A.M., Sárgaborsó főzelék **A.M., Sült tarja, Mandarin			Csirke aprólék leves A. toj.m., Zöldséges rizs**, Natur halszelet, Uborka saláta			Vegyes gyüm.leves TM., Tarhonyáshús A Toj. m..		
		Energia: 521.27 Kcal / 2,178.91 KJ			Energia: 525.11 Kcal / 2,194.96 KJ			Energia: 521.99 Kcal / 2,181.92 KJ			Energia: 523.28 Kcal / 2,187.31 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
		24.11 g	8.41 g	1.38 g	25.28 g	35.01 g	11.03 g	30.47 g	15.19 g	2.63 g	34.20 g	13.71 g	5.34 g	17.75 g	22.14 g	7.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
87.17 g	0.00 g	0.39 g	25.97 g	0.00 g	0.65 g	64.76 g	0.00 g	1.10 g	63.87 g	2.40 g	0.82 g	62.27 g	7.99 g	0.75 g		
1,9			1			1			1,4,9			1,3				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Retek, csomós, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Alma 27%			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kígyóuborka, Zsemle 40 gr			Baromfi cs.májás 50 gr. A.M., Retek, csomós, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr		
		Energia: 235.06 Kcal / 982.55 KJ			Energia: 234.17 Kcal / 978.83 KJ			Energia: 156.37 Kcal / 653.63 KJ			Energia: 204.88 Kcal / 856.40 KJ			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.72 g	5.66 g	1.70 g	5.74 g	5.00 g	1.34 g	5.50 g	0.44 g	0.14 g	8.71 g	3.70 g	1.12 g	5.14 g	4.40 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.86 g	0.00 g	1.27 g	41.30 g	0.00 g	1.01 g	31.48 g	0.00 g	0.86 g	32.88 g	0.00 g	1.12 g	30.80 g	0.00 g	1.01 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1,(6),(7),(10)			1				





Heti étlap 2021.01.04. - 2021.01.08.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

