

Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Zöldhagyma 27%			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Karalábé (db), Zsemle 40 gr		
		Energia: 236.09 Kcal / 986.86 Kj			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 Kj			Energia: 238.39 Kcal / 996.47 Kj			Energia: 280.83 Kcal / 1,173.87 Kj			Energia: 245.61 Kcal / 1,026.65 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.53 g	4.44 g	1.35 g	5.20 g	0.40 g	0.14 g	5.56 g	4.48 g	1.36 g	10.68 g	4.37 g	1.31 g	6.04 g	4.48 g	1.35 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.57 g	9.99 g	1.02 g	57.30 g	26.19 g	0.85 g	42.70 g	9.99 g	1.02 g	43.75 g	9.99 g	1.15 g	43.98 g	9.99 g	1.07 g		
1			1			1			1,(6),(7),(10)			1				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldségleves A.Toj.m., Vadas**T.M., Tésztak. toj.m			Palócleves **T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Burgonyaleves A.M., Parajfőzelék T.M., Natúr sertésszelet , Narancs			Paradicsom leves A.M., Rakott kelk. A.M.			Zöldségleves A.Toj.m., Sertés aprópecsenye A.M., Párolt bulgur A.M., Uborka saláta		
		Energia: 522.38 Kcal / 2,183.55 Kj			Energia: 526.68 Kcal / 2,201.52 Kj			Energia: 525.13 Kcal / 2,195.04 Kj			Energia: 526.87 Kcal / 2,202.32 Kj			Energia: 522.77 Kcal / 2,185.18 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.81 g	27.04 g	7.63 g	17.02 g	11.32 g	5.78 g	17.02 g	30.14 g	7.23 g	22.26 g	28.46 g	7.87 g	21.83 g	25.36 g	7.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.15 g	2.40 g	1.84 g	87.22 g	20.48 g	0.15 g	42.42 g	7.83 g	0.94 g	44.46 g	5.50 g	0.81 g	53.37 g	3.20 g	0.61 g		
1,9,10,(12)			1			1			1,9			1,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Paradicsom, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Harcspástétom zöldf. 30gr., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Sárgarépás margarinkrém A.M., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle 40 gr		
		Energia: 242.93 Kcal / 1,015.45 Kj			Energia: 195.51 Kcal / 817.23 Kj			Energia: 151.67 Kcal / 633.98 Kj			Energia: 220.46 Kcal / 921.52 Kj			Energia: 232.15 Kcal / 970.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.66 g	4.41 g	1.33 g	5.62 g	4.52 g	1.34 g	5.10 g	0.40 g	0.14 g	5.74 g	6.51 g	1.97 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
34.37 g	0.00 g	1.15 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g	30.80 g	0.00 g	0.85 g	33.62 g	0.00 g	1.15 g	33.42 g	0.00 g	1.24 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

