

Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr, Zöldhagyma 27%			Gyümölcs tea , Minijam 30.g, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle 40 gr, Kígyóuborka			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Karalábé (db), Zsemle 40 gr		
		Energia: 236.09 Kcal / 986.86 KJ			Energia: 245.88 Kcal / 1,027.78 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	53.66 g	9.99 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	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldségleves , Vadas**T.M., Tészta köret , Ecetes cékla Kg.			Palócleves **T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Burgonyagombóc leves , Rántott sertésszelet , Parajfőzelék T.M., Narancs			Paradicsom leves, Rakott kelk. A.M.			Galuska leves , Sertés aprópecsenye , Párolt bulgur, Vágott vegyes 0%		
		Energia: 529.41 Kcal / 2,212.93 KJ			Energia: 526.68 Kcal / 2,201.52 KJ			Energia: 527.47 Kcal / 2,204.82 KJ			Energia: 528.95 Kcal / 2,211.01 KJ			Energia: 520.60 Kcal / 2,176.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.46 g	27.61 g	7.77 g	17.02 g	11.32 g	5.78 g	12.70 g	30.73 g	3.38 g	21.35 g	27.28 g	7.75 g	17.66 g	24.29 g	6.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.00 g	5.60 g	3.28 g	87.22 g	20.48 g	0.15 g	45.60 g	3.91 g	0.33 g	48.51 g	14.48 g	0.89 g	58.64 g	0.00 g	1.16 g		
1,3,9,10,(12)			1			1,3,9			1,3,9			1,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Paradicsom, Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Sárgarépás margarinkrém A.M., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Gyümölcslé 2 dl (szívósz.), Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle 40 gr		
		Energia: 242.93 Kcal / 1,015.45 KJ			Energia: 192.33 Kcal / 803.94 KJ			Energia: 151.67 Kcal / 633.98 KJ			Energia: 220.46 Kcal / 921.52 KJ			Energia: 315.25 Kcal / 1,317.75 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	9.27 g	2.47 g	0.75 g	5.10 g	0.40 g	0.14 g	5.74 g	6.51 g	1.97 g	10.63 g	3.32 g	1.05 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	32.10 g	0.00 g	1.03 g	30.80 g	0.00 g	0.85 g	33.62 g	0.00 g	1.15 g	58.94 g	0.00 g	1.12 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1			1				





Heti étlap 2021.03.08. - 2021.03.12.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs. Zsófia

