

Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek				
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Zöldhagyma , Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle 40 gr, Paradicsom			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Retek, csomós, Zsemle 40 gr				
		Energia: 235.20 Kcal / 983.14 Kj			Energia: 280.83 Kcal / 1,173.87 Kj			Energia: 262.42 Kcal / 1,096.92 Kj			Energia: 232.54 Kcal / 972.02 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		5.58 g	4.46 g	1.34 g	10.68 g	4.37 g	1.31 g	5.76 g	6.51 g	1.97 g	5.40 g	4.42 g	1.34 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
42.05 g	9.99 g	1.01 g	43.75 g	9.99 g	1.15 g	43.92 g	9.99 g	1.15 g	41.54 g	9.99 g	1.04 g				
1				1,(6),(7),(10)				1				1			
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldségleves A.Toj.m., Sült csirkecomb , Cseresznye mártás mir.T.M.			Tárkonyos sert. raguleves AM, Morzsásmetélt Tart-Tej-toj M, Alma 27%			Zöldborsóleves Toj.m., Rakott burgonya Tejmentes, Uborka saláta			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Sertés pörkölt A.M., GaluskaköretL.É., Uborka saláta				
		Energia: 523.62 Kcal / 2,188.73 Kj			Energia: 523.94 Kcal / 2,190.07 Kj			Energia: 524.05 Kcal / 2,190.53 Kj			Energia: 520.48 Kcal / 2,175.61 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		29.12 g	16.68 g	2.77 g	18.14 g	13.59 g	3.31 g	22.82 g	21.80 g	5.46 g	21.24 g	29.16 g	7.83 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
62.44 g	17.03 g	0.75 g	82.00 g	0.00 g	0.38 g	58.01 g	2.90 g	1.04 g	42.86 g	2.40 g	1.62 g				
1,9				1,9				3				1,9			
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Miniméz 20 g., Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr			Alma-körte püré, Zsemle 40 gr				
		Energia: 217.10 Kcal / 907.48 Kj			Energia: 195.51 Kcal / 817.23 Kj			Energia: 151.67 Kcal / 633.98 Kj			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 Kj				
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav		
		5.18 g	0.40 g	0.14 g	5.62 g	4.52 g	1.34 g	5.10 g	0.40 g	0.14 g	5.10 g	0.42 g	0.14 g		
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
47.00 g	16.20 g	0.85 g	32.00 g	0.00 g	1.01 g	30.80 g	0.00 g	0.85 g	44.80 g	0.00 g	0.85 g				
1				1				1				1			





Heti étlap 2021.03.15. - 2021.03.19.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

