

Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldhagyma , Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Retek, csomós, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsirt., Zsemle 40 gr		
		Energia: 208.14 Kcal / 870.03 KJ			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ			Energia: 201.01 Kcal / 840.22 KJ			Energia: 277.02 Kcal / 1,157.94 KJ			Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.21 g	4.25 g	1.24 g	5.20 g	0.40 g	0.14 g	5.56 g	0.46 g	0.14 g	10.74 g	5.66 g	1.70 g	5.16 g	4.40 g	1.34 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.87 g	9.99 g	0.72 g	57.30 g	26.19 g	0.85 g	42.36 g	9.99 g	0.85 g	44.16 g	9.99 g	1.27 g	41.10 g	9.99 g	1.01 g		
1,(6),(7),(10)			1			1			1,(6),(7),(10)			1				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Piritott tésztalevés**A.M., Zöldbabfőzelék TM., Fasirozott Tej-tojás mentes.			Sav.sert. leves T.M., Grízes tészta Tej-Toj-TartM, Narancs			Kertészleves**T.M., Natur halszelet, Rizibizi, Uborka saláta			Lencseleves T.M., Pulyka aprópecsenye, Petrezselymes burg.			Karfiolleves Allergmentes, Bakonyi sertés szelet .**A.M., Tészta köret , Alma 27%		
		Energia: 522.54 Kcal / 2,184.22 KJ			Energia: 521.92 Kcal / 2,181.63 KJ			Energia: 522.96 Kcal / 2,185.97 KJ			Energia: 518.58 Kcal / 2,167.66 KJ			Energia: 529.62 Kcal / 2,213.81 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.04 g	34.03 g	8.51 g	20.28 g	14.26 g	0.92 g	27.10 g	14.77 g	6.50 g	34.37 g	20.32 g	4.69 g	26.88 g	15.17 g	3.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.51 g	2.41 g	2.79 g	75.61 g	0.00 g	0.36 g	68.19 g	2.65 g	2.07 g	48.93 g	0.00 g	0.76 g	70.98 g	0.00 g	0.66 g		
1,(6),(7),(8),(12)			1			1,4,9			1,9,10,(12)			1,3,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsirt., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsirt., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle 40 gr			Alma-körte püré, Zsemle 40 gr		
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ			Energia: 297.67 Kcal / 1,244.26 KJ			Energia: 211.70 Kcal / 884.91 KJ			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.54 g	4.48 g	1.35 g	5.14 g	4.40 g	1.34 g	5.74 g	4.55 g	1.34 g	5.34 g	6.43 g	1.95 g	5.10 g	0.42 g	0.14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.40 g	0.00 g	1.01 g	30.80 g	0.00 g	1.01 g	32.30 g	0.00 g	1.01 g	32.02 g	0.00 g	1.14 g	44.80 g	0.00 g	0.85 g		
1			1			1			1			1				





Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

