

Heti étlap 2021.03.22. - 2021.03.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Kockasajt 25gr., Zöldhagyma , Rozsos kenyér			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Retek, csomós, Zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Savanyú káposzta, Zsemle 40 gr		
		Energia: 208.14 Kcal / 870.03 KJ			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ			Energia: 223.83 Kcal / 935.61 KJ			Energia: 277.02 Kcal / 1,157.94 KJ			Energia: 248.82 Kcal / 1,040.07 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	6.11 g	4.01 g	2.30 g	10.74 g	5.66 g	1.70 g	10.98 g	3.38 g	1.05 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	40.64 g	10.45 g	0.23 g	44.16 g	9.99 g	1.27 g	42.26 g	9.99 g	1.24 g		
1,(6),(7),(10)			1			1,7,(6)			1,(6),(7),(10)			1,(12)				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Piritott tésztaleves, Zöldbabfőzelék TM., Fasirozott			Sav.sert. leves T.M., Grízes tészta, Narancs			Kertészleves**T.M., Natur halszelet, Rizibizi, Uborka saláta			Lencseleves T.M., Pulyka aprópecsenye, Petrezselymes burg., Ecetes cékla			Karfiolleves.Tej-toj ment., Bakonyi sertés szelet **A.M., Tészta köret , Alma 27%		
		Energia: 529.23 Kcal / 2,212.18 KJ			Energia: 525.91 Kcal / 2,198.30 KJ			Energia: 525.96 Kcal / 2,198.51 KJ			Energia: 528.83 Kcal / 2,210.51 KJ			Energia: 521.75 Kcal / 2,180.92 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.05 g	40.18 g	8.30 g	20.46 g	12.98 g	1.01 g	27.38 g	14.95 g	6.50 g	34.94 g	20.60 g	4.72 g	28.51 g	14.80 g	3.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.25 g	1.50 g	2.31 g	79.34 g	11.38 g	0.66 g	68.17 g	2.65 g	2.06 g	50.29 g	0.00 g	0.77 g	68.10 g	0.00 g	0.48 g		
1,3,9			1,3			1,4,9			1,9,10,(12)			1,3,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle 40 gr			Alma-körte püré, Zsemle 40 gr		
		Energia: 226.07 Kcal / 944.97 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
		12.87 g	4.37 g	1.36 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
32.59 g	0.00 g	1.20 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

