

Heti étlap 2021.03.29. - 2021.04.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Zöldhagyma			Gyümölcs tea , Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz., Kígyóuborka			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.		
		Energia: 237.01 Kcal / 990.70 Kj			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 Kj			Energia: 239.58 Kcal / 1,001.44 Kj			Energia: 238.39 Kcal / 996.47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.50 g	4.06 g	1.20 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	3.00 g	2.01 g	0.59 g	0.46 g	4.08 g	1.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11.56 g	9.99 g	0.16 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	11.97 g	9.99 g	0.16 g	11.90 g	9.99 g	0.16 g		
1,(6),(7),(10)													
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Rízsoles A.M., Paradicsomos káposzta A.M., Sertés sült **A.M.			Bográcsgulyás Tej-toj. Ment, Káposztás kocka toj.m., Narancs			Erőleves T.M., Almamártás *mirel. **T.M., Sült csirkecomb			Zöldségleves A.Toj.m., Mészáros tokány AM, Tarhonya köret A.M., Almakompót A.M.		
		Energia: 524.66 Kcal / 2,193.08 Kj			Energia: 523.64 Kcal / 2,188.82 Kj			Energia: 521.67 Kcal / 2,180.58 Kj			Energia: 523.06 Kcal / 2,186.39 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		35.73 g	19.35 g	5.20 g	22.56 g	9.18 g	1.66 g	43.86 g	19.92 g	3.76 g	14.77 g	22.72 g	5.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50.41 g	8.79 g	1.37 g	86.09 g	0.00 g	0.29 g	40.04 g	15.26 g	1.83 g	64.86 g	8.79 g	0.25 g		
1,9	1			1,9	1,3,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Harcspástétom zöldf. 30gr., Paradicsom, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.		
		Energia: 249.19 Kcal / 1,041.61 Kj			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 Kj			Energia: 192.37 Kcal / 804.11 Kj			Energia: 195.50 Kcal / 817.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.40 g	0.18 g	0.02 g	0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.44 g	4.04 g	1.20 g	0.52 g	4.12 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.60 g	0.00 g	0.01 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g	0.68 g	0.00 g	0.17 g	1.20 g	0.00 g	0.16 g		





## Heti étlap 2021.03.29. - 2021.04.02.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

