



Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csipkebogyó tea B., Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle 40 gr, Savanyú káposzta			Csipkebogyó tea, Méz kg-os, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle 40 gr, Paradicsom			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóborka, Zsemle 40 gr		
		Energia: 260.94 Kcal / 1,090.73 KJ			Energia: 257.25 Kcal / 1,075.31 KJ			Energia: 283.08 Kcal / 1,183.27 KJ			Energia: 293.82 Kcal / 1,228.17 KJ			Energia: 245.75 Kcal / 1,027.24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.60 g	4.39 g	1.31 g	5.18 g	0.40 g	0.14 g	10.66 g	4.41 g	1.33 g	5.50 g	4.49 g	1.34 g	11.03 g	3.36 g	1.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.91 g	5.00 g	1.27 g	56.99 g	26.19 g	0.85 g	44.36 g	9.99 g	1.15 g	41.69 g	9.99 g	1.01 g	41.61 g	9.99 g	1.12 g		
1,(6),(7),(10),(12)			1			1,(6),(7),(10)			1			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Bakonyi betyár leves T.M., Húsoskáp.A.M.			Lencseleves /pulyka/AM., Morzsásmetélt -Tej-toj M, Alma 27%			Burgonyaleves A.M., Sárgaborsó főzelék **A.M., Sült tarja, Narancs			Csirke aprólék leves, Natur halszelet, Petrezselymes burg., Uborka saláta			Őszibarack leves T.M., Tarhonyás hús **, Vágott vegyes savanyúság		
		Energia: 522.30 Kcal / 2,183.21 KJ			Energia: 526.30 Kcal / 2,199.93 KJ			Energia: 524.69 Kcal / 2,193.20 KJ			Energia: 524.40 Kcal / 2,191.99 KJ			Energia: 521.62 Kcal / 2,180.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.10 g	31.86 g	10.61 g	26.42 g	8.84 g	1.77 g	32.43 g	19.55 g	3.34 g	27.13 g	19.98 g	2.89 g	20.50 g	21.87 g	6.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.64 g	0.00 g	1.22 g	84.98 g	0.00 g	0.40 g	53.47 g	0.00 g	0.99 g	57.76 g	2.40 g	3.07 g	59.83 g	11.99 g	0.83 g		
1,(12)			1,9			1			1,3,4,9			1,3,6,(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle 40 gr, Jégcsapretek			Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldhagyma , Zsemle 40 gr			Alma-körte püré, Zsemle 40 gr		
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ			Energia: 151.67 Kcal / 633.98 KJ			Energia: 223.71 Kcal / 935.11 KJ			Energia: 208.28 Kcal / 870.61 KJ			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.54 g	4.48 g	1.36 g	5.10 g	0.40 g	0.14 g	5.39 g	7.64 g	2.31 g	11.07 g	3.38 g	1.05 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	1.02 g	30.80 g	0.00 g	0.85 g	32.26 g	0.00 g	1.20 g	32.20 g	0.00 g	1.12 g	44.80 g	0.00 g	0.85 g		
1			1			1			1			1				





## Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

.....

Igazgató

Élelmezésvezet és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs. Zsófia

