

Heti étlap 2021.03.01. - 2021.03.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	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, Paradicsom, Zsemle 40 gr			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsirt., Zsemle 40 gr, Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsirt., Zsemle 40 gr, Kígyóuborka		
		Energia: 260.94 Kcal / 1,090.73 KJ			Energia: 257.25 Kcal / 1,075.31 KJ			Energia: 222.41 Kcal / 929.67 KJ			Energia: 293.82 Kcal / 1,228.17 KJ			Energia: 232.52 Kcal / 971.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.60 g	4.39 g	1.31 g	5.18 g	0.40 g	0.14 g	8.62 g	4.25 g	1.27 g	5.50 g	4.49 g	1.34 g	5.54 g	4.44 g	1.34 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	32.04 g	9.99 g	0.81 g	41.69 g	9.99 g	1.01 g	41.47 g	9.99 g	1.02 g		
1,(6),(7),(10),(12)			1			1,(6),(7),(10)			1			1				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	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 A. toj.m., Natur halszelet, Petrezselymes burg.A.M., Uborka saláta			Őszibarack leves T.M., Tarhonyáshús A Toj. m..., Uborka saláta		
		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: 525.78 Kcal / 2,197.76 KJ			Energia: 529.87 Kcal / 2,214.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	34.28 g	19.01 g	2.52 g	16.86 g	19.45 g	6.25 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	53.70 g	2.40 g	0.95 g	70.42 g	14.39 g	0.65 g		
1,(12)			1,9			1			1,4,9			1,3				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle 40 gr			Harcspástétom zöldf. 30gr., Jégcsapretek, Zsemle 40 gr			Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle 40 gr			Zöldfűsz. margkrém A. M. , 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: 220.43 Kcal / 921.40 KJ			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		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	6.04 g	6.52 g	1.94 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	33.32 g	0.00 g	1.10 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

