

Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldhagyma , Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Zsemle érz., Paradicsom, Felvágott / érzékenyeknek/	Gyümölcs tea , Miniméz 20 g., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.								
		Energia: 234.01 Kcal / 978.16 Kj	Energia: 251.62 Kcal / 1,051.77 Kj	Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 Kj	Energia: 235.21 Kcal / 983.18 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.52 g	1.63 g	0.47 g	5.95 g	3.00 g	0.93 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	4.11 g	2.03 g	0.63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
12.35 g	9.99 g	0.12 g	12.04 g	9.99 g	0.28 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	12.00 g	9.99 g	0.19 g		
		1,(6),(7),(10)											
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Legényfogó leves T.M., Petrezselymes rizsköret , Pulyka aprópecsenye, Almakompót	Csontleves csiga tésztával , Sárgarépa főzelék TM., Búbos s.hús	Lebbencsleves , Zúzapörkölt , Tészta köret , Uborka saláta	Rántott leves , Rakott káposzta T.M., Alma 27%								
		Energia: 523.25 Kcal / 2,187.19 Kj	Energia: 527.41 Kcal / 2,204.57 Kj	Energia: 522.89 Kcal / 2,185.68 Kj	Energia: 523.74 Kcal / 2,189.23 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.00 g	16.54 g	5.24 g	29.36 g	19.30 g	4.88 g	15.86 g	12.71 g	1.47 g	20.55 g	30.70 g	8.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
66.76 g	15.98 g	0.35 g	52.86 g	12.78 g	1.84 g	85.66 g	2.40 g	1.18 g	40.96 g	0.00 g	2.97 g		
		3,(1),(6),(7),(8),(12)	1,3,7,9,(6)	1,3,6	1,3,9,(12)								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle érz.	Harcspástétom zöldf. 30gr., Kígyóborka, Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Zsemle érz.								
		Energia: 218.00 Kcal / 911.24 Kj	Energia: 320.96 Kcal / 1,341.61 Kj	Energia: 196.43 Kcal / 821.08 Kj	Energia: 239.99 Kcal / 1,003.16 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.40 g	0.14 g	0.00 g	0.44 g	4.08 g	1.22 g	5.86 g	5.36 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.00 g	0.00 g	0.16 g	1.68 g	0.00 g	0.01 g	1.60 g	0.00 g	0.17 g	3.82 g	0.00 g	0.39 g		
									1,(6),(7),(10)				





## Heti étlap 2021.04.05. - 2021.04.09.

.....  
Igazgató           Élelmezésvezető és Dietetikus  
Pintér Józsefné    Kotymánné Zs.Zsófia

