

Heti étlap 2021.04.12. - 2021.04.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Savanyú káposzta, Zsemle érz.			Kakaó rizstejből, Zsemle érz., Miniméz 20 g.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Retek, csomós, Zsemle érz.		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 Kj			Energia: 235.59 Kcal / 984.77 Kj			Energia: 233.83 Kcal / 977.41 Kj			Energia: 237.46 Kcal / 992.58 Kj			Energia: 232.54 Kcal / 972.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.60 g	1.97 g	0.59 g	0.39 g	4.06 g	1.20 g	0.63 g	1.17 g	0.25 g	0.54 g	4.12 g	1.20 g	0.30 g	4.02 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11.29 g	9.99 g	0.15 g	11.32 g	9.99 g	0.29 g	29.19 g	25.19 g	0.00 g	11.50 g	9.99 g	0.16 g	10.74 g	9.99 g	0.19 g		
1,(6),(7),(10)			(12)			(1)										
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Paradicsom leves A.M., Kapros sertés ragu T.M., Tésztak. toj.m, Uborka saláta			Sav.sert. leves T.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M, Alma 27%			Kertészleves**T.M., Rántott hal AM., Burgonyapüré Tejmentes, Almakompót			Galuska leves Tej-tojás M., Sárgaborsó főzelék **A.M., Fasirozott Tej-tojás mentes.			Piritott tésztaleves**A.M., Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret A.M., Uborka saláta		
		Energia: 523.27 Kcal / 2,187.27 Kj			Energia: 526.61 Kcal / 2,201.23 Kj			Energia: 521.90 Kcal / 2,181.54 Kj			Energia: 523.15 Kcal / 2,186.77 Kj			Energia: 528.93 Kcal / 2,210.93 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.06 g	26.97 g	7.60 g	20.98 g	12.65 g	0.82 g	19.81 g	16.30 g	3.02 g	25.64 g	28.04 g	6.90 g	29.84 g	23.65 g	3.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.59 g	6.40 g	0.61 g	81.10 g	0.00 g	0.34 g	73.77 g	18.83 g	1.83 g	41.37 g	0.00 g	1.12 g	48.27 g	2.41 g	1.17 g		
1,9			1			1,3,4			1,9			1,3,9,(6),(7),(8),(12)				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Sárgarépa			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zöldhagyma , Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Miniméz 20 g., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.		
		Energia: 230.06 Kcal / 961.65 Kj			Energia: 323.63 Kcal / 1,352.77 Kj			Energia: 196.43 Kcal / 821.08 Kj			Energia: 239.98 Kcal / 1,003.12 Kj			Energia: 253.10 Kcal / 1,057.96 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.40 g	4.06 g	1.21 g	0.44 g	0.16 g	0.00 g	0.44 g	4.08 g	1.21 g	5.86 g	5.36 g	1.56 g	0.12 g	4.00 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.43 g	0.00 g	0.25 g	2.26 g	0.00 g	0.00 g	1.60 g	0.00 g	0.16 g	3.82 g	0.00 g	0.39 g	16.20 g	16.20 g	0.16 g		
									1,(6),(7),(10)							





Heti étlap 2021.04.12. - 2021.04.16.

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

