

Heti étlap 2021.04.12. - 2021.04.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sonkacrém házi T.M., Savanyú káposzta, Zsemle érz.			Kakaó rizstejből, Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsirt., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Retek, csomós, Zsemle érz.		
		Energia: 234.88 Kcal / 981.80 Kj			Energia: 233.59 Kcal / 976.41 Kj			Energia: 233.83 Kcal / 977.41 Kj			Energia: 237.46 Kcal / 992.58 Kj			Energia: 245.77 Kcal / 1,027.32 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		2.60 g	1.97 g	0.59 g	3.32 g	2.42 g	0.72 g	0.63 g	1.17 g	0.25 g	0.54 g	4.12 g	1.20 g	5.79 g	2.94 g	0.91 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	11.50 g	9.99 g	0.30 g	29.19 g	25.19 g	0.00 g	11.50 g	9.99 g	0.16 g	10.88 g	9.99 g	0.29 g		
1,(6),(7),(10)			(12)			(1)										
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Paradicsom leves, Kapros sertés ragu T.M., Tészta köret , Vágott vegyes savanyúság			Sav.sert. leves T.M., Morzsásmetélt s.barack lekv., Alma 27%			Kertészleves**T.M., Rántott hal, Burgonyapüré Tejmentes, Szilvabefőtt **			Galuska leves , Sárgaborsó főzelék, Fasiozott			Piritott tésztaleves, Lecsós csirkemáj, Tarhonya köret , Csemege uborka		
		Energia: 520.64 Kcal / 2,176.28 Kj			Energia: 527.36 Kcal / 2,204.36 Kj			Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 Kj			Energia: 521.32 Kcal / 2,179.12 Kj			Energia: 527.08 Kcal / 2,203.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.48 g	26.67 g	7.63 g	19.57 g	17.60 g	1.55 g	21.59 g	19.86 g	3.59 g	21.16 g	18.78 g	2.96 g	31.70 g	25.15 g	4.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.20 g	16.54 g	0.88 g	71.75 g	7.70 g	0.87 g	63.72 g	8.69 g	2.04 g	65.15 g	0.00 g	1.47 g	42.85 g	0.00 g	1.62 g		
1,3,9,(12)			1,3,(12)			1,3,4			1,3,9			1,3,9,(12)				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Liga margarin 20% zsirt., Sárgarépa, Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zöldhagyma , Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcslé 2 dl (szívósz.), Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.		
		Energia: 230.06 Kcal / 961.65 Kj			Energia: 323.63 Kcal / 1,352.77 Kj			Energia: 209.66 Kcal / 876.38 Kj			Energia: 239.98 Kcal / 1,003.12 Kj			Energia: 302.02 Kcal / 1,262.44 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.40 g	4.06 g	1.21 g	0.44 g	0.16 g	0.00 g	5.93 g	3.00 g	0.92 g	5.86 g	5.36 g	1.56 g	0.04 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	1.74 g	0.00 g	0.26 g	3.82 g	0.00 g	0.39 g	28.00 g	0.00 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

