

Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsirt., Savanyú káposzta, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Zöldpaprika			
		Energia: 226.55 Kcal / 946.98 KJ			Energia: 228.73 Kcal / 956.09 KJ			Energia: 233.87 Kcal / 977.58 KJ			Energia: 235.59 Kcal / 984.77 KJ			Energia: 234.29 Kcal / 979.33 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		0.02 g	0.02 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	2.71 g	2.62 g	0.78 g	0.39 g	4.06 g	1.20 g	4.19 g	2.07 g	0.61 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			10.50 g	9.99 g	0.00 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	11.61 g	9.99 g	0.20 g	11.32 g	9.99 g	0.29 g	11.60 g	9.99 g	0.18 g
			1,(6),(7),(10)			(12)											
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Bakonyi betyár leves T.M., Húsoskáp.A.M., Alma 27%			Lencseleves /pulyka/AM., Tejbedara Rizstejes Fahéj sz., Narancs			Lebbencsleves, Sült tarja, Tökfőzelék *mirelit **T.M.			Csontleves marha csontból, Paprikás burgonya s.hússal, Ecetes cékla Kg.			Vegyes gyüm.leves TM., Rizses csirke**, Vágott vegyes savanyúság			
		Energia: 521.02 Kcal / 2,177.86 KJ			Energia: 526.54 Kcal / 2,200.94 KJ			Energia: 524.76 Kcal / 2,193.50 KJ			Energia: 520.92 Kcal / 2,177.45 KJ			Energia: 521.92 Kcal / 2,181.63 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		24.86 g	30.14 g	9.90 g	18.35 g	7.88 g	1.61 g	28.46 g	20.99 g	3.77 g	16.06 g	23.55 g	5.43 g	29.22 g	6.07 g	5.70 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			37.40 g	0.00 g	1.17 g	93.32 g	20.77 g	0.21 g	54.75 g	7.99 g	1.11 g	59.88 g	3.99 g	1.26 g	85.24 g	12.00 g	1.47 g
			1,(12)			1,9			1,3			1,3,6,9			1,(6),(7),(8),(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsirt., Sárgarépa, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			
		Energia: 199.74 Kcal / 834.91 KJ			Energia: 200.90 Kcal / 839.76 KJ			Energia: 226.08 Kcal / 945.01 KJ			Energia: 217.10 Kcal / 907.48 KJ			Energia: 225.25 Kcal / 941.55 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		0.40 g	4.06 g	1.21 g	5.53 g	2.92 g	0.91 g	7.78 g	3.97 g	1.23 g	0.08 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.10 g	0.00 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	0.14 g	0.00 g	0.27 g	1.79 g	0.00 g	0.37 g	16.20 g	16.20 g	0.00 g	1.00 g	0.00 g	0.00 g





## Heti étlap 2021.04.19. - 2021.04.23.

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

