



Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Jégcsapretek	Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.										
		Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ	Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ	Energia: 235.65 Kcal / 985.02 KJ	Energia: 274.11 Kcal / 1,145.78 KJ	Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.06 g	4.00 g	1.20 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.19 g	4.22 g	1.27 g	5.40 g	5.24 g	1.56 g	0.06 g	4.00 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		10.30 g	9.99 g	0.16 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	11.15 g	9.99 g	0.20 g	12.92 g	9.99 g	0.39 g	10.30 g	9.99 g	0.16 g
		1,(6),(7),(10)														
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zellerkrémleves A.M., Rakott kelkáposzta **Tej-toj.M, Gyümölcsös szelet AM.	Gulyásleves tej-tartósító m., Mákos metélt Toj.men.tész., Alma 27%	Zöldségleves A.Toj.m., Natur halszelet, Petrezselymes burg., Almakompót	Rízleves A.M., Finom főzelék T.M., Sült csirkecomb A.M.	Karfiolleves.Tej-toj ment., Sertés aprópecsenye A.M., Párolt kuskusz A.M., Uborka saláta										
		Energia: 523.24 Kcal / 2,187.14 KJ	Energia: 520.18 Kcal / 2,174.35 KJ	Energia: 520.75 Kcal / 2,176.74 KJ	Energia: 522.75 Kcal / 2,185.10 KJ	Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		24.21 g	31.13 g	9.38 g	20.91 g	13.95 g	2.50 g	20.20 g	14.42 g	1.38 g	31.71 g	20.91 g	4.64 g	22.37 g	28.43 g	7.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		35.41 g	0.00 g	0.53 g	77.92 g	6.99 g	0.28 g	77.36 g	16.78 g	0.61 g	50.70 g	11.19 g	0.89 g	42.81 g	2.40 g	0.71 g
		1,9														
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.	Miniméz 20 g., Zsemle érz.										
		Energia: 234.17 Kcal / 978.83 KJ	Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ	Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ	Energia: 195.51 Kcal / 817.23 KJ	Energia: 217.10 Kcal / 907.48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.16 g	3.93 g	1.17 g	0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.44 g	4.08 g	1.22 g	0.52 g	4.12 g	1.20 g	0.08 g	0.00 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1.97 g	0.00 g	0.29 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g	1.60 g	0.00 g	0.17 g	1.20 g	0.00 g	0.16 g	16.20 g	16.20 g	0.00 g
		1,(6),(7),(10)														





Heti étlap 2021.04.26. - 2021.04.30.

.....

Igazgató	Élelmezésvezető és Dietetikus
Pintér Józsefné	Kotymánné Zs.Zsófia

