



Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Jégcsapretek, Zsemle érz.		
		Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ			Energia: 235.65 Kcal / 985.02 KJ			Energia: 238.08 Kcal / 995.17 KJ			Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ			Energia: 223.30 Kcal / 933.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.54 g	4.12 g	1.20 g	0.19 g	4.22 g	1.27 g	0.09 g	0.00 g	0.00 g	0.54 g	4.12 g	1.20 g	0.40 g	3.10 g	1.10 g
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Rántott leves **A.M., Húsos spagetti tojás m. A.M., Alma 27%			Sertésraguleves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Meggyleves T.M., Petrezselymes burg.A.M., Sült csirkecomb , Uborka saláta			Lebbencs leves A.toj.m., Parajfőzelék T.M., Sertés aprópecsenye A.M., Alma 27%			Zöldbableves mir. TM., Tarhonyáshús A Toj. m..., Uborka saláta		
		Energia: 520.63 Kcal / 2,176.23 KJ			Energia: 526.54 Kcal / 2,200.94 KJ			Energia: 523.49 Kcal / 2,188.19 KJ			Energia: 521.48 Kcal / 2,179.79 KJ			Energia: 520.39 Kcal / 2,175.23 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.58 g	21.59 g	5.32 g	17.66 g	17.22 g	7.64 g	37.95 g	21.60 g	3.57 g	17.80 g	28.62 g	7.87 g	17.44 g	24.68 g	6.55 g
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zöldhagyma , Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Paradicsom			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.		
		Energia: 234.17 Kcal / 978.83 KJ			Energia: 224.89 Kcal / 940.04 KJ			Energia: 214.43 Kcal / 896.32 KJ			Energia: 232.15 Kcal / 970.39 KJ			Energia: 226.67 Kcal / 947.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.16 g	3.93 g	1.17 g	0.44 g	0.10 g	0.00 g	0.46 g	6.08 g	1.82 g	5.38 g	5.24 g	1.56 g	0.00 g	0.03 g	0.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
1.97 g			1.66 g			1.60 g			2.62 g			21.00 g				
1,(6),(7),(10)									1,(6),(7),(10)							





Heti étlap 2021.05.03. - 2021.05.07.

.....

Igazgató	Élelmezésvezető és Dietetikus
Pintér Józsefné	Kotymánné Zs.Zsófia

