

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Savanyú káposzta, Zsemle érz.		
		Energia: 229.63 Kcal / 959.85 Kj			Energia: 233.78 Kcal / 977.20 Kj			Energia: 229.63 Kcal / 959.85 Kj			Energia: 222.20 Kcal / 928.80 Kj			Energia: 228.27 Kcal / 954.17 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.06 g	4.00 g	1.20 g	0.02 g	0.05 g	0.00 g	0.06 g	4.00 g	1.20 g	5.80 g	5.32 g	1.58 g	1.29 g	7.80 g	2.75 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	10.55 g	9.99 g	0.00 g	10.30 g	9.99 g	0.16 g	14.52 g	9.99 g	0.40 g	11.44 g	9.99 g	0.19 g		
		1,(6),(7),(10)									(1),(7),(12)					
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Burgonyaleves A.M., Rakott zöldbab*mir.**T.M.			Bableves szárazbabból **T.M., Morzsásmetélt - Tej-toj M			Tárkonyos zöldség leves A.M., Töltött káposzta T. toj. m. , Alma 27%			Csirke aprólék leves A. toj.m., Rizi-bizi Allergén mentes, Natur halszelet, Uborka saláta			Piritott tésztaleves**A.M., Főtt burgonya , Hagymás csirkemáj, Almakompót		
		Energia: 528.19 Kcal / 2,207.83 Kj			Energia: 522.73 Kcal / 2,185.01 Kj			Energia: 524.41 Kcal / 2,192.03 Kj			Energia: 526.52 Kcal / 2,200.85 Kj			Energia: 486.46 Kcal / 2,033.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.06 g	27.78 g	7.83 g	23.17 g	14.62 g	3.18 g	21.26 g	31.69 g	9.25 g	34.86 g	12.50 g	5.31 g	24.04 g	8.65 g	1.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
47.32 g	0.00 g	2.30 g	86.01 g	0.00 g	1.81 g	38.71 g	0.00 g	1.30 g	66.70 g	2.40 g	0.92 g	78.13 g	15.99 g	0.47 g		
1		1,9			1,(12)			1,4,9			1,9,(6),(7),(8),(12)					
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Retek, csomós, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.		
		Energia: 237.08 Kcal / 990.99 Kj			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 Kj			Energia: 217.10 Kcal / 907.48 Kj			Energia: 211.70 Kcal / 884.91 Kj			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.40 g	3.95 g	1.17 g	0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.08 g	0.00 g	0.00 g	0.24 g	6.03 g	1.81 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
2.41 g	0.00 g	0.32 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g	16.20 g	16.20 g	0.00 g	1.22 g	0.00 g	0.29 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g		
		1,(6),(7),(10)														





Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda										Lángos sajtos -tejfölös, Gyüm.ivólé sűrítmény					
		Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: 634.00 Kcal / 2,650.12 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		g	g	g	g	g	g	g	g	g	11.25 g	58.62 g	13.75 g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
g	g	g	g	g	g	g	g	g	12.81 g	0.60 g	1.26 g	g	g	g		
										1,7			(1),(7),(12)			





Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

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

