

Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00153) Tej 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		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	2.76 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	11.45 g	9.99 g	0.19 g
									1,(6),(7),(10)			(1),(7),(12)					
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Burgonyagombóc leves , 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, Rizibizi, Natur halszelet, Uborka saláta			Piritott tésztaleves, Főtt burgonya , Hagymás csirkemáj, Ecetes cékla Kg.			
		Energia: 526.87 Kcal / 2,202.32 KJ			Energia: 522.73 Kcal / 2,185.01 KJ			Energia: 525.19 Kcal / 2,195.29 KJ			Energia: 526.36 Kcal / 2,200.18 KJ			Energia: 487.06 Kcal / 2,035.91 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		19.85 g	31.04 g	7.22 g	23.17 g	14.62 g	3.18 g	21.66 g	32.35 g	9.58 g	27.84 g	16.42 g	6.16 g	26.15 g	9.18 g	1.80 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			39.83 g	0.00 g	1.92 g	86.01 g	0.00 g	1.81 g	36.98 g	0.00 g	1.31 g	64.61 g	2.44 g	2.09 g	74.18 g	4.00 g	1.67 g
			9,(1)			1,9			1,(12)			1,3,4,9,(6),(7),(12)			1,3,9		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Retek, csomós, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			
		Energia: 237.08 Kcal / 990.99 KJ			Energia: 184.49 Kcal / 771.17 KJ			Energia: 217.10 Kcal / 907.48 KJ			Energia: 211.70 Kcal / 884.91 KJ			Energia: 200.90 Kcal / 839.76 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.40 g	3.95 g	1.17 g	3.69 g	1.95 g	0.61 g	0.08 g	0.00 g	0.00 g	0.24 g	6.03 g	1.81 g	5.53 g	2.92 g	0.91 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	0.10 g	0.00 g	0.18 g	16.20 g	16.20 g	0.00 g	1.22 g	0.00 g	0.29 g	0.14 g	0.00 g	0.27 g
			1,(6),(7),(10)														





Heti étlap 2021.05.10. - 2021.05.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00153) Tejmentes 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

