



Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldhagyma , Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz., Retek, csomós		
		Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ			Energia: 223.64 Kcal / 934.82 KJ			Energia: 281.49 Kcal / 1,176.63 KJ			Energia: 226.20 Kcal / 945.52 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	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.14 g	3.01 g	0.90 g	5.84 g	5.30 g	1.56 g	0.63 g	3.11 g	1.10 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	10.91 g	9.99 g	0.14 g	14.18 g	9.99 g	0.39 g	10.79 g	9.99 g	0.05 g
1,(6),(7),(10) (1),(7)																
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Brokkoli leves**AM, Bakonyi sertés tokány, Tésztak. toj.m, Uborka saláta			Palóclevés **T..M., Húsos spagetti tojás m. A.M.			Erőleves T.M., Paradics.húsg.T.M., Alma-körte püré			Zöldborsóleves Toj.m., Csirkepörkölt A.M., Párolt petr.rizs , Almakompót			Burgonyaleves A.M., Sárgarépa főzelék TM., Sült tarja		
		Energia: 529.41 Kcal / 2,212.93 KJ			Energia: 525.38 Kcal / 2,196.09 KJ			Energia: 527.60 Kcal / 2,205.37 KJ			Energia: 522.15 Kcal / 2,182.59 KJ			Energia: 520.17 Kcal / 2,174.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		39.42 g	31.35 g	10.65 g	27.19 g	24.57 g	6.52 g	20.08 g	29.64 g	8.91 g	28.02 g	10.88 g	4.50 g	21.87 g	18.09 g	3.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21.01 g	2.40 g	1.23 g	48.10 g	0.00 g	0.31 g	45.87 g	9.70 g	0.36 g	76.83 g	16.38 g	1.33 g	66.47 g	20.77 g	2.00 g
1,7,9 1 1,3,9 1																
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Paradicsom, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.		
		Energia: 242.93 Kcal / 1,015.45 KJ			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 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
		5.56 g	4.01 g	1.19 g	0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	0.04 g	4.00 g	1.20 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
		3.57 g	0.00 g	0.30 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g	0.50 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g
1,(6),(7),(10)																





Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

.....

Igazgató

Élelmezésvezető és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

