

Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00153) Tej 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., Retek, csomós, 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: 281.49 Kcal / 1,176.63 KJ			Energia: 226.20 Kcal / 945.52 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	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.18 g	4.22 g	1.26 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	11.15 g	9.99 g	0.20 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	(00153) Tej mentes Óvoda	Brokkoli leves**AM, Bakonyi sertés tokány, Tészta köret , Vágott vitamin saláta			Palócleves **T..M., Húsos spagetti tojás. A.M.			Erőleves A.M., Paradics.húsg., Alma-körte püré			Zöldborsóleves mir., Csirkepörkölt, Galuska köret, Ecetes cékla Kg.			Burgonyaleves , Sárgarépafölék TM., Sült tarja			
		Energia: 529.19 Kcal / 2,212.01 KJ			Energia: 525.38 Kcal / 2,196.09 KJ			Energia: 635.49 Kcal / 2,656.35 KJ			Energia: 520.79 Kcal / 2,176.90 KJ			Energia: 524.85 Kcal / 2,193.87 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		39.56 g	31.38 g	10.69 g	27.19 g	24.57 g	6.52 g	22.58 g	35.94 g	9.88 g	37.64 g	29.60 g	5.68 g	21.90 g	18.42 g	3.25 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			20.77 g	0.00 g	1.07 g	48.10 g	0.00 g	0.31 g	56.03 g	10.18 g	0.42 g	27.40 g	4.00 g	2.32 g	67.06 g	21.57 g	3.01 g
			1,3,7,9,12			1			1,3,9			1,3,6,9			1,9		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Paradicsom, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, 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: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 233.73 Kcal / 976.99 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		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	7.38 g	3.89 g	1.21 g	9.22 g	4.87 g	1.52 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	0.19 g	0.00 g	0.36 g	0.24 g	0.00 g	0.45 g
			1,(6),(7),(10)														





Heti étlap 2021.05.17. - 2021.05.21.

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

