

Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Zsemle érz.		
		Energia: 228.73 Kcal / 956.09 Kj			Energia: 223.64 Kcal / 934.82 Kj			Energia: 221.24 Kcal / 924.78 Kj			Energia: 281.95 Kcal / 1,178.55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.14 g	3.01 g	0.90 g	0.06 g	4.00 g	1.20 g	5.88 g	5.36 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		26.50 g	26.19 g	0.00 g	10.91 g	9.99 g	0.14 g	8.24 g	7.99 g	0.16 g	14.12 g	9.99 g	0.39 g
		1,(6),(7),(10)											
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Sertésragu leves , Burgonyás tésztaTej-tojM.			Legényfogó leves T.M., Húsos rakott burgonya ** T.M., Ecetes cékla Kg.			Zöldségleves A.Toj.m., Almamártás *mirel. **T.M., Rántott sertésszelet			Lencseleves T.M., Lecsós sertésragu **, Párolt bulgur		
		Energia: 527.24 Kcal / 2,203.86 Kj			Energia: 525.36 Kcal / 2,196.00 Kj			Energia: 525.83 Kcal / 2,197.97 Kj			Energia: 628.13 Kcal / 2,625.58 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.07 g	14.35 g	3.82 g	27.81 g	22.77 g	6.25 g	19.55 g	20.99 g	3.70 g	30.49 g	27.81 g	7.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		77.24 g	0.00 g	0.61 g	51.32 g	4.00 g	0.99 g	61.68 g	16.06 g	1.16 g	66.73 g	0.00 g	0.43 g
		1,3,9			3			1,3,9			1,10,(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Baromfi májas csirkemájjal 30, Retek, csomós, Zsemle érz.			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.		
		Energia: 237.08 Kcal / 990.99 Kj			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 Kj			Energia: 216.84 Kcal / 906.39 Kj			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.40 g	3.95 g	1.17 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	7.38 g	3.89 g	1.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		2.41 g	0.00 g	0.32 g	0.50 g	0.00 g	0.00 g	14.00 g	0.00 g	0.00 g	0.19 g	0.00 g	0.36 g
		1,(6),(7),(10)											





## Heti étlap 2021.05.24. - 2021.05.28.

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

