



Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			
		Energia: 237.47 Kcal / 992.62 Kj			Energia: 238.39 Kcal / 996.47 Kj			Energia: 223.65 Kcal / 934.86 Kj			Energia: 237.47 Kcal / 992.62 Kj			Energia: 229.63 Kcal / 959.85 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		0.54 g	4.12 g	1.20 g	0.46 g	4.08 g	1.22 g	0.14 g	3.02 g	0.91 g	0.54 g	4.12 g	1.20 g	0.06 g	4.00 g	1.20 g	
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csontleves tésztabet. A.toj.m., Zöldséges csirkemellfilé, Tésztak. toj.m, Almakompót			Becsínált leves sert. TM, Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Rántott leves **L.É., Burgonyafőzelék Tej M. ., Sült csirkecomb			Gulyásleves tej-tartósító m., Rizi-bizi Allergén mentes, Natur halszelet, Uborka saláta			Lebbencs leves A.toj.m., Rakott karfiol *mir. **A.M.			
		Energia: 520.43 Kcal / 2,175.40 Kj			Energia: 521.76 Kcal / 2,180.96 Kj			Energia: 521.25 Kcal / 2,178.83 Kj			Energia: 525.44 Kcal / 2,196.34 Kj			Energia: 523.88 Kcal / 2,189.82 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		29.50 g	11.65 g	3.24 g	12.16 g	18.94 g	7.87 g	28.36 g	25.37 g	3.74 g	29.21 g	13.94 g	5.69 g	19.88 g	27.34 g	7.75 g	
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			
		Energia: 231.97 Kcal / 969.63 Kj			Energia: 217.10 Kcal / 907.48 Kj			Energia: 232.15 Kcal / 970.39 Kj			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 Kj			Energia: 234.17 Kcal / 978.83 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		0.00 g	0.10 g	0.00 g	0.08 g	0.00 g	0.00 g	5.38 g	5.24 g	1.56 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	5.16 g	3.93 g	1.17 g	
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só					
0.50 g 0.00 g 0.00 g			16.20 g 16.20 g 0.00 g			2.62 g 0.00 g 0.39 g			14.00 g 0.00 g 0.00 g			1.97 g 0.00 g 0.29 g					
						1,(6),(7),(10)						1,(6),(7),(10)					





Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Pótétkezés	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Farsangi fánk lekvárral														
		Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: Kcal / 0.00 Kj			Energia: 659.50 Kcal / 2,756.71 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	7.40 g	43.45 g	7.14 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	59.50 g	43.03 g	1.27 g	g	g	g		
1,3,6,7,(12)																





Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

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

