

Heti étlap 2021.05.31. - 2021.06.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.		
		Energia: 234.29 Kcal / 979.33 KJ			Energia: 238.39 Kcal / 996.47 KJ			Energia: 223.65 Kcal / 934.86 KJ			Energia: 250.70 Kcal / 1,047.93 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
		4.19 g	2.07 g	0.61 g	0.46 g	4.08 g	1.22 g	0.14 g	3.02 g	0.91 g	6.03 g	3.04 g	0.91 g	0.06 g	4.00 g	1.20 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.60 g 9.99 g 0.18 g			11.90 g 9.99 g 0.17 g			10.91 g 9.99 g 0.15 g			11.64 g 9.99 g 0.27 g			10.30 g 9.99 g 0.16 g				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Csontleves csiga tésztával , Zöldséges csirkemellfilé, Tészta köret , Meggybefőtt			Becsínált leves sert. TM, Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Rántott leves **A.M., Burgonyafőzelék Tej M. ., Sült csirkecomb			Gulyásleves sertés húsból, Rántott hal, Rizibizi, Uborka saláta			Lebbencs leves A.toj.m., Rakott karfiol *mir.**T.M.		
		Energia: 526.99 Kcal / 2,202.82 KJ			Energia: 522.48 Kcal / 2,183.97 KJ			Energia: 523.92 Kcal / 2,189.99 KJ			Energia: 535.13 Kcal / 2,236.84 KJ			Energia: 522.62 Kcal / 2,184.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		31.41 g	12.51 g	3.46 g	12.38 g	19.72 g	7.99 g	28.73 g	26.71 g	3.93 g	17.13 g	30.88 g	7.91 g	19.05 g	27.34 g	7.76 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
71.25 g 9.19 g 2.56 g			72.14 g 20.26 g 0.19 g			41.07 g 0.00 g 0.75 g			45.60 g 2.40 g 1.27 g			49.08 g 0.00 g 1.80 g				
1,3,9			1,9			1,9			1,3,4,9							
Uzsonna	(00153) Tej 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	(00153) Tejmentes 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

