



Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsirt., Zöldpaprika, Zsemle érz.
		Energia: 283.97 Kcal / 1,186.99 Kj	Energia: 226.35 Kcal / 946.14 Kj	Energia: 220.85 Kcal / 923.15 Kj	Energia: 229.63 Kcal / 959.85 Kj	Energia: 225.97 Kcal / 944.55 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.66 g 4.05 g 1.17 g	0.06 g 0.00 g 0.00 g	0.02 g 0.10 g 0.00 g	0.06 g 4.00 g 1.20 g	0.30 g 4.06 g 1.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
13.47 g 9.99 g 0.29 g	18.40 g 18.09 g 0.00 g	10.80 g 9.99 g 0.00 g	10.30 g 9.99 g 0.16 g	10.90 g 9.99 g 0.16 g		
		1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Piritott tésztaleves**A.M., Zöldbabfőzelék TM., Sült ser.oldalas	Sav.sert. leves T.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M, Alma 27%	Zöldségleves A.Toj.m., Hentestokány T.M., Tarhonya köret A.M., Uborka saláta	Rántott leves **A.M., Sárgaborsó főzelék **A.M., Sertés pörkölt A.M.	Spárgaleves Zöldséges A.M., Rakott burgonya tej. tart. men, Almakompót
		Energia: 522.58 Kcal / 2,184.38 Kj	Energia: 526.63 Kcal / 2,201.31 Kj	Energia: 521.59 Kcal / 2,180.25 Kj	Energia: 520.65 Kcal / 2,176.32 Kj	Energia: 522.03 Kcal / 2,182.09 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		24.47 g 35.93 g 10.60 g	21.00 g 12.65 g 0.84 g	16.76 g 23.42 g 6.41 g	23.33 g 33.35 g 8.51 g	15.96 g 22.43 g 4.78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
24.79 g 3.22 g 0.48 g	81.12 g 0.00 g 0.34 g	59.61 g 3.20 g 1.32 g	31.41 g 0.00 g 0.57 g	63.79 g 15.98 g 0.53 g		
		1,(6),(7),(8),(12)	1	3,9	1	1,3,9
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz., Sárgarépa	Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle érz.	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz., Retek, csomós	Alma-körte püré, Zsemle érz.
		Energia: 218.00 Kcal / 911.24 Kj	Energia: 225.02 Kcal / 940.58 Kj	Energia: 226.76 Kcal / 947.86 Kj	Energia: 237.08 Kcal / 990.99 Kj	Energia: 216.84 Kcal / 906.39 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.04 g 4.00 g 1.20 g	5.62 g 5.28 g 1.57 g	0.44 g 4.08 g 1.22 g	5.40 g 3.95 g 1.17 g	0.00 g 0.02 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
0.00 g 0.00 g 0.16 g	4.24 g 0.00 g 0.45 g	1.60 g 0.00 g 0.17 g	2.41 g 0.00 g 0.32 g	14.00 g 0.00 g 0.00 g		
		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7),(10)		





Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

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

