



Heti étlap 2021.06.07. - 2021.06.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	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 , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., 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: 226.45 Kcal / 946.56 KJ			Energia: 229.89 Kcal / 960.94 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	3.71 g	1.95 g	0.61 g	0.54 g	4.12 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	10.40 g	9.99 g	0.18 g	11.50 g	9.99 g	0.16 g		
1,(6),(7),(10)																
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Piritott tésztaleves, Zöldbabfőzelék TM., Sült ser.oldalas			Sav.sert. leves, Morzsásmetélt s.barack lekv., Alma 27%			Zöldségleves , Hentestokány , Tarhonya köret , Vágott vegyes savanyúság			Rántott leves zsem.koc.**, Sárgaborsó főzelék, Sertés pörkölt			Spárgaleves Zöldséges A.M., Rakott burgonya Tejmentes, Csemege uborka		
		Energia: 524.79 Kcal / 2,193.62 KJ			Energia: 520.58 Kcal / 2,176.02 KJ			Energia: 528.96 Kcal / 2,211.05 KJ			Energia: 528.81 Kcal / 2,210.43 KJ			Energia: 524.02 Kcal / 2,190.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.86 g	35.19 g	10.19 g	18.92 g	18.13 g	1.54 g	23.20 g	26.35 g	7.31 g	25.76 g	28.92 g	7.13 g	19.24 g	27.39 g	6.28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.55 g	3.20 g	0.94 g	69.67 g	5.93 g	0.73 g	49.06 g	0.00 g	2.62 g	40.84 g	0.00 g	1.74 g	49.27 g	0.00 g	0.96 g		
1,3,9		1,3,(12)				1,3,9,(12)				1,3,9			1,3,9,(12)			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz., Sárgarépa			Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz., Retek, csomós			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.		
		Energia: 218.00 Kcal / 911.24 KJ			Energia: 221.47 Kcal / 925.74 KJ			Energia: 226.76 Kcal / 947.86 KJ			Energia: 221.91 Kcal / 927.58 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 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	5.74 g	5.30 g	1.57 g	0.44 g	4.08 g	1.22 g	5.40 g	3.95 g	1.17 g	7.38 g	3.89 g	1.21 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	5.05 g	0.00 g	0.48 g	1.60 g	0.00 g	0.17 g	2.41 g	0.00 g	0.32 g	0.19 g	0.00 g	0.36 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

