

Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek																														
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Zöldhagyma			Gyümölcs tea , Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Paradicsom																														
		Energia: 237.01 Kcal / 990.70 KJ			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ			Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ			Energia: 223.65 Kcal / 934.86 KJ			Energia: 238.39 Kcal / 996.47 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																												
		0.50 g	4.06 g	1.20 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.06 g	4.00 g	1.20 g	0.14 g	3.02 g	0.91 g	0.46 g	4.08 g	1.22 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
11.56 g			9.99 g			0.16 g			26.50 g			26.19 g			0.00 g			10.30 g			9.99 g			0.16 g			10.91 g			9.99 g			0.15 g			11.90 g			9.99 g			0.17 g		
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Burgonyaleves A.M., Húsos spagetti tojás A.M., Alma 27%			Lebbencs leves A.toj.m., Tököfzelék *mirelit **T.M., Fasirozott Tejtojás mentes.			Paradicsom leves A.M., Natur halszelet, Petrezselymes burg., Uborka saláta			Tárkonyos bur.leves**A.M., Vadas sertészelet T.M., Tésztak. toj.m			Karatábéleves TejM., Rizseshús**T.M., Uborka saláta																														
		Energia: 522.23 Kcal / 2,182.92 KJ			Energia: 528.84 Kcal / 2,210.55 KJ			Energia: 526.29 Kcal / 2,199.89 KJ			Energia: 523.68 Kcal / 2,188.98 KJ			Energia: 521.46 Kcal / 2,179.70 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																												
		19.06 g	18.67 g	4.84 g	17.64 g	33.79 g	8.55 g	23.48 g	16.68 g	1.63 g	26.05 g	16.17 g	3.31 g	17.62 g	23.31 g	9.76 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
69.77 g			0.00 g			0.63 g			37.60 g			7.99 g			0.67 g			69.96 g			6.40 g			1.02 g			67.88 g			2.08 g			0.47 g			58.43 g			2.40 g			0.68 g		
1			1			1,4,9			1,3,10,(12)			1,3																																
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.																														
		Energia: 239.99 Kcal / 1,003.16 KJ			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 234.17 Kcal / 978.83 KJ			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 KJ																														
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav																												
		5.86 g	5.36 g	1.56 g	0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	5.16 g	3.93 g	1.17 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g																												
Szénhidrát			Cukor			Só			Szénhidrát			Cukor			Só																													
3.82 g			0.00 g			0.39 g			0.00 g			0.00 g			0.16 g			0.50 g			0.00 g			0.00 g			1.97 g			0.00 g			0.29 g			14.00 g			0.00 g			0.00 g		
1,(6),(7),(10)									1,(6),(7),(10)																																			





Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

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

