

Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldhagyma , Zsemle érz.			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 , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.		
		Energia: 233.83 Kcal / 977.41 KJ			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ			Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ			Energia: 223.65 Kcal / 934.86 KJ			Energia: 251.62 Kcal / 1,051.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.15 g	2.01 g	0.61 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	5.95 g	3.00 g	0.93 g
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Burgonyaleves A.M., Húsos spagetti tojás. A.M., Alma 27%			Lebbencsleves, Tökfőzelék *mirelit **T.M., Stefánia vagdalt			Paradicsom leves, Halfilé mártásban, Uborka saláta			Tárkonyos zöldség leves, Vadas sertészelet T.M., Tészta köret			Karalábéleves Tejm., Rizseshús sertésből, Vágott vegyes savanyúság		
		Energia: 522.23 Kcal / 2,182.92 KJ			Energia: 529.34 Kcal / 2,212.64 KJ			Energia: 527.88 Kcal / 2,206.54 KJ			Energia: 521.21 Kcal / 2,178.66 KJ			Energia: 522.21 Kcal / 2,182.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.06 g	18.67 g	4.84 g	18.90 g	34.77 g	7.71 g	25.52 g	9.46 g	2.12 g	27.90 g	17.02 g	3.53 g	16.59 g	26.43 g	10.00 g
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.		
		Energia: 239.99 Kcal / 1,003.16 KJ			Energia: 200.90 Kcal / 839.76 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.86 g	5.36 g	1.56 g	5.53 g	2.92 g	0.91 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			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
3.82 g			0.14 g			0.50 g			1.97 g			14.00 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

