

Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.		
		Energia: 239.58 Kcal / 1,001.44 KJ			Energia: 273.93 Kcal / 1,145.03 KJ			Energia: 274.96 Kcal / 1,149.33 KJ			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ			Energia: 219.47 Kcal / 917.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.00 g	2.01 g	0.59 g	0.02 g	0.10 g	0.00 g	0.73 g	1.65 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.52 g	2.12 g	0.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11.97 g	9.99 g	0.16 g	10.80 g	9.99 g	0.00 g	26.93 g	20.98 g	0.00 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	11.50 g	9.99 g	0.08 g		
			1,(6),(7),(10)			(1)										
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Vegyes gyüm.leves TM., Kapros sertés ragu T.M., Párolt kuskusz			Gulyásleves tej-tartósító m., Káposztás kocka toj.m., Alma 27%			Piritott tésztaleves**A.M., Lencsefőzelék**T.M., Reszelt csirkemáj A.M.			Zöldségleves A.Toj.m., Natúr sertésszelet , Burgonyapüré Tejmentes, Uborka saláta			Rízleves A.M., Csirkepörkölt A.M., Tésztak. toj.m, Almakompót		
		Energia: 529.45 Kcal / 2,213.10 KJ			Energia: 520.67 Kcal / 2,176.40 KJ			Energia: 520.23 Kcal / 2,174.56 KJ			Energia: 521.63 Kcal / 2,180.41 KJ			Energia: 521.76 Kcal / 2,180.96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.97 g	25.61 g	7.54 g	22.60 g	8.36 g	1.03 g	33.45 g	21.28 g	3.34 g	17.68 g	26.64 g	6.93 g	31.77 g	13.97 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.21 g	2.32 g	0.42 g	88.47 g	0.00 g	0.49 g	48.24 g	2.42 g	2.15 g	51.92 g	5.12 g	0.89 g	66.84 g	15.98 g	1.18 g		
			1,(6),(7),(8),(12)	1,3,9		1,(6),(7),(8),(12)	1,9									
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Sárgarépa			Liga margarin 20% zsírt., Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.		
		Energia: 207.78 Kcal / 868.52 KJ			Energia: 176.13 Kcal / 736.22 KJ			Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 KJ			Energia: 232.15 Kcal / 970.39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.64 g	4.10 g	1.22 g	0.39 g	2.04 g	0.61 g	0.44 g	4.08 g	1.22 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	5.38 g	5.24 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
4.05 g	0.00 g	0.32 g	1.47 g	0.00 g	0.09 g	1.60 g	0.00 g	0.17 g	14.00 g	0.00 g	0.00 g	2.62 g	0.00 g	0.39 g		
												1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

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

