

Heti étlap 2021.06.21. - 2021.06.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej 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	(00153) Tej mentes Óvoda	Vegyes gyüm.leves TM., Kapros sertés ragu T.M., Párolt kuszkusz			Gulyásleves sertés húsból, Káposztás kocka, Alma 27%			Piritott tésztaleves, Lencsefőzelék**T.M., Reszelt csirke máj			Galuska leves , Búbos s.hús, Burgonyapüré Tejmentes, Ecetes cékla Kg.			Rizsleves , Csirkepörkölt, Tészta köret , Vágott vegyes savanyúság		
		Energia: 523.08 Kcal / 2,186.47 KJ			Energia: 745.00 Kcal / 3,114.10 KJ			Energia: 521.62 Kcal / 2,180.37 KJ			Energia: 525.73 Kcal / 2,197.55 KJ			Energia: 523.25 Kcal / 2,187.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.06 g	25.29 g	7.54 g	21.71 g	31.58 g	6.00 g	33.73 g	19.92 g	3.20 g	27.15 g	14.31 g	4.14 g	30.41 g	25.69 g	4.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.43 g	8.02 g	0.69 g	93.17 g	15.98 g	1.34 g	51.22 g	2.40 g	2.52 g	65.64 g	4.80 g	1.89 g	41.85 g	0.00 g	2.20 g		
1,(6),(7),(8),(12)			1,3,9			1,3,9			1,3,7,9,(6)			1,6,9,(12)				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Sárgarépa			Liga margarin 20% zsírt., Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, 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: 209.66 Kcal / 876.38 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	5.93 g	3.00 g	0.93 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	1.74 g	0.00 g	0.28 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

