Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	**(00153) Tej mentes Óvoda**	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Eper lekvár, Zsemle érz.		
		Energia: 235.39 Kcal / 983.93 Kj			Energia: 228.42 Kcal / 954.80 Kj			Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 Kj			Energia: 238.39 Kcal / 996.47 Kj			Energia: 244.68 Kcal / 1,022.76 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.48 g	1.65 g	0.49 g	0.02 g	0.10 g	0.00 g	5.95 g	2.96 g	0.91 g	0.46 g	4.08 g	1.22 g	0.02 g	0.02 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		12.69 g	9.99 g	0.13 g	10.80 g	9.99 g	0.00 g	11.12 g	9.99 g	0.27 g	11.90 g	9.99 g	0.17 g	22.58 g	9.99 g	0.00 g
		1,(6),(7),(10)														
Ebéd	**(00153) Tej mentes Óvoda**	Zöldbableves mir. TM., Hentestokány T.M., Főtt burgonya , Uborka saláta			Daragaluskaleves házi, Paradics.húsg.			Gulyásleves tej-tartósító m., Húsos spagetti tejmentes, Görögdinnye			Erőleves A.M., Almamártás *mirel. **T.M., Rántott sertésszelet , Műzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.			Burgonyaleves A.M., Rakott karfiol *mir.**T.M.		
		Energia: 529.17 Kcal / 2,211.93 Kj			Energia: 522.69 Kcal / 2,184.84 Kj			Energia: 524.52 Kcal / 2,192.49 Kj			Energia: 521.46 Kcal / 2,179.70 Kj			Energia: 521.56 Kcal / 2,180.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.14 g	25.14 g	6.53 g	19.51 g	29.48 g	7.68 g	27.62 g	20.05 g	6.12 g	13.71 g	23.77 g	2.72 g	20.89 g	28.07 g	7.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		54.97 g	4.04 g	3.77 g	43.28 g	7.63 g	1.91 g	57.19 g	0.00 g	0.55 g	57.73 g	18.08 g	0.82 g	45.35 g	0.00 g	2.23 g
		1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,3,9			1		
Uzsonna	**(00153) Tej mentes Óvoda**	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.		
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 Kj			Energia: 209.66 Kcal / 876.38 Kj			Energia: 232.15 Kcal / 970.39 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
		0.44 g	4.08 g	1.22 g	5.93 g	3.00 g	0.92 g	5.38 g	5.24 g	1.56 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	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		1.60 g	0.00 g	0.17 g	1.74 g	0.00 g	0.26 g	2.62 g	0.00 g	0.39 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 2021.08.02. - 2021.08.06.

....

Igazgató Élelmezésvezető és Dietetikus

Pintér Józsefné Kotymánné Zs.Zsófia