

Heti étlap 2021.08.16. - 2021.08.20.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., zöldpaprika			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.		
		Energia: 237.46 Kcal / 992.58 Kj			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 Kj			Energia: 251.62 Kcal / 1,051.77 Kj			Energia: 276.13 Kcal / 1,154.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.54 g	4.12 g	1.20 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	5.95 g	3.00 g	0.92 g	5.18 g	3.93 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
11.50 g	9.99 g	0.16 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	12.04 g	9.99 g	0.26 g	12.27 g	9.99 g	0.29 g		
		1,(6),(7),(10)											
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Vegyes gyüm.leves TM., Paprikás burgonya s.hússal, Káposzta saláta			Sav.sert. leves T.M., Burgonyás tészta			Tarhonya leves , Sült csirkecomb , Tökfőzelék *mirelit **T.M.			Rántott leves **A.M., Párolt csirkemell, Tészta köret , Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.		
		Energia: 524.82 Kcal / 2,193.75 Kj			Energia: 522.70 Kcal / 2,184.89 Kj			Energia: 523.91 Kcal / 2,189.94 Kj			Energia: 522.34 Kcal / 2,183.38 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.38 g	26.22 g	6.56 g	23.03 g	13.39 g	1.00 g	37.98 g	25.98 g	4.18 g	25.18 g	21.25 g	1.74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53.03 g	9.59 g	0.92 g	76.15 g	0.00 g	0.76 g	33.76 g	8.49 g	1.22 g	53.55 g	9.50 g	0.30 g		
		1,6			1,3			1,3,9			1,3		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Sárgarépa, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Sörretek, Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Zsemle érz.		
		Energia: 212.96 Kcal / 890.17 Kj			Energia: 200.90 Kcal / 839.76 Kj			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 Kj			Energia: 192.37 Kcal / 804.11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.89 g	2.98 g	0.92 g	5.53 g	2.92 g	0.91 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	0.44 g	4.04 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2.57 g	0.00 g	0.35 g	0.14 g	0.00 g	0.26 g	0.50 g	0.00 g	0.00 g	0.68 g	0.00 g	0.17 g		





Heti étlap 2021.08.16. - 2021.08.20.

.....

Igazgató	Élelmezésvezető és Dietetikus
Pintér Józsefné	Kotymánné Zs.Zsófia

