

Heti étlap 2021.08.23. - 2021.08.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., zöldpaprika			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Kígyóuborka, Zsemle érz.		
		Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ			Energia: 284.45 Kcal / 1,189.00 KJ			Energia: 253.66 Kcal / 1,060.30 KJ			Energia: 234.29 Kcal / 979.33 KJ			Energia: 278.81 Kcal / 1,165.43 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	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	9.64 g	4.95 g	1.54 g	0.26 g	6.03 g	1.81 g	4.19 g	2.07 g	0.61 g	5.80 g	5.28 g	1.56 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
11.50 g 9.99 g 0.16 g			12.14 g 9.99 g 0.46 g			11.52 g 9.99 g 0.29 g			11.60 g 9.99 g 0.18 g			13.60 g 9.99 g 0.40 g				
1,(6),(7),(10)																
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Paradicsom leves, Hentestokány , Tészta köret , Fejes saláta (negyed)*			Csirkebecs.leves **A.M., Húsos spagetti tojás m. A.M., Alma 27%			Meggyleves T.M., Fasirozott , Petrezselymes burg., Vágott vegyes savanyúság			Burgonyaleves A.M., Tarhonyás hús **, Csemege uborka, Alma 27%			Piritott tésztaleves, Párizsi sertés szelet , Almamártás *mirel. **T.M., Múzli szelet 18%		
		Energia: 521.58 Kcal / 2,180.20 KJ			Energia: 524.33 Kcal / 2,191.70 KJ			Energia: 525.35 Kcal / 2,195.96 KJ			Energia: 526.29 Kcal / 2,199.89 KJ			Energia: 525.84 Kcal / 2,198.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		36.49 g	22.25 g	6.48 g	27.64 g	20.37 g	5.06 g	14.85 g	35.86 g	7.61 g	17.90 g	26.00 g	5.92 g	15.44 g	21.87 g	3.50 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
56.78 g 24.53 g 2.99 g			57.88 g 0.00 g 2.74 g			34.07 g 7.99 g 1.07 g			55.44 g 0.00 g 0.82 g			64.69 g 15.26 g 1.52 g				
1,3,9,(12)			1,3,9			1,3,9,(12)			1,3,6,(12)			1,3,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, zöldpaprika, Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.		
		Energia: 238.87 Kcal / 998.48 KJ			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 KJ			Energia: 208.74 Kcal / 872.53 KJ			Energia: 232.15 Kcal / 970.39 KJ			Energia: 233.73 Kcal / 976.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.56 g	3.97 g	1.17 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	6.01 g	3.04 g	0.91 g	5.38 g	5.24 g	1.56 g	9.22 g	4.87 g	1.52 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
2.65 g 0.00 g 0.30 g			0.50 g 0.00 g 0.00 g			1.34 g 0.00 g 0.27 g			2.62 g 0.00 g 0.39 g			0.24 g 0.00 g 0.45 g				
1,(6),(7),(10)																





Heti étlap 2021.08.23. - 2021.08.27.

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

