

Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz., Sárgarépa			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz., Paradicsom			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.		
		Energia: 238.49 Kcal / 996.89 KJ			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ			Energia: 223.64 Kcal / 934.82 KJ			Energia: 282.87 Kcal / 1,182.40 KJ			Energia: 237.46 Kcal / 992.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		2.16 g	1.27 g	0.36 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.14 g	3.01 g	0.90 g	5.80 g	5.32 g	1.57 g	0.54 g	4.12 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14.94 g	9.99 g	0.23 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	10.91 g	9.99 g	0.14 g	14.52 g	9.99 g	0.39 g	11.50 g	9.99 g	0.16 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Bakonyi betyár leves T.M., Húsoskáp.A.M.			Gulyásleves tej-tartósító m., Káposztás kocka toj.m., Alma 27%			Burgonyaleves A.M., Zöldborsófőzelék T.M., Rántott sertésszelet A.M.			Rízleves A.M., Vadast **A.M. , Tésztak. toj.m, Káposzta saláta A.M.			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Vegyes gy.mártás T.M., Sült csirkecomb A.M.		
		Energia: 526.36 Kcal / 2,200.18 KJ			Energia: 528.77 Kcal / 2,210.26 KJ			Energia: 521.22 Kcal / 2,178.70 KJ			Energia: 527.94 Kcal / 2,206.79 KJ			Energia: 522.12 Kcal / 2,182.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.85 g	32.90 g	11.02 g	22.88 g	8.45 g	1.04 g	29.68 g	20.72 g	3.89 g	31.94 g	10.21 g	2.16 g	29.95 g	17.72 g	5.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.60 g	0.00 g	1.30 g	89.99 g	0.00 g	0.50 g	52.13 g	5.59 g	0.62 g	75.72 g	3.20 g	2.08 g	65.14 g	46.76 g	0.80 g		
1,(12)			1,3,9			1,3			1,9			1,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle érz.			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Paradicsom, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.		
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ			Energia: 240.73 Kcal / 1,006.25 KJ			Energia: 192.37 Kcal / 804.11 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	1.21 g	0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.40 g	0.18 g	0.01 g	0.44 g	4.04 g	1.20 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	0.16 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g	2.10 g	0.00 g	0.00 g	0.68 g	0.00 g	0.17 g	14.00 g	0.00 g	0.00 g		





Heti étlap 2021.09.06. - 2021.09.10.

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

