

Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.		
		Energia: 198.39 Kcal / 829.27 KJ			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ			Energia: 198.39 Kcal / 829.27 KJ			Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ			Energia: 213.66 Kcal / 893.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.16 g	4.28 g	1.22 g	3.80 g	0.20 g	0.00 g	4.16 g	4.28 g	1.22 g	3.72 g	0.30 g	0.00 g	3.96 g	6.23 g	1.81 g
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Rántott leves **A.M., Rizseshús**T.M., Almakompót			Burgonyagombóc leves A.M., Rakott kelk. A.M.			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Almamártás *mirel. **T.M., Rántott csirkecombT.M.			Zöldborsóleves Toj.m., Paprikásburgonya pulyk. hússal, Uborka saláta			Lebbencs leves A.toj.m., Morzsásmetélt Tart-Tej-toj M		
		Energia: 528.95 Kcal / 2,211.01 KJ			Energia: 528.13 Kcal / 2,207.58 KJ			Energia: 523.23 Kcal / 2,187.10 KJ			Energia: 521.06 Kcal / 2,178.03 KJ			Energia: 523.66 Kcal / 2,188.90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.43 g	20.87 g	7.57 g	24.00 g	33.02 g	9.55 g	34.27 g	12.65 g	2.66 g	29.07 g	18.61 g	3.90 g	13.16 g	6.49 g	0.82 g
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Alma 27%			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz., Zöldpaprika			Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna			Alma-körte püré, Zsemle érz.		
		Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ			Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ			Energia: 199.99 Kcal / 835.96 KJ			Energia: 159.56 Kcal / 666.96 KJ			Energia: 161.67 Kcal / 675.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.86 g	4.13 g	1.17 g	4.34 g	4.80 g	1.20 g	9.56 g	5.56 g	1.56 g	4.94 g	4.50 g	1.35 g	3.70 g	0.22 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
23.97 g 0.00 g 0.29 g			32.50 g 0.00 g 0.16 g			25.82 g 0.00 g 0.39 g			19.00 g 0.00 g 0.17 g			36.00 g 0.00 g 0.00 g				
1,(6),(7),(10)						1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)							





Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

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

