

Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Paradicsom			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.		
		Energia: 211.62 Kcal / 884.57 KJ			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ			Energia: 211.62 Kcal / 884.57 KJ			Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ			Energia: 213.66 Kcal / 893.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.65 g	3.20 g	0.93 g	3.80 g	0.20 g	0.00 g	9.65 g	3.20 g	0.93 g	3.72 g	0.30 g	0.00 g	3.96 g	6.23 g	1.81 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
34.04 g			48.50 g			34.04 g			32.80 g			33.52 g				
9.99 g			26.19 g			9.99 g			9.99 g			9.99 g				
0.28 g			0.00 g			0.28 g			0.00 g			0.29 g				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Rántott leves , Rizseshús sertéshúsból, Cseresznye befőtt **			Burgonyagombóc leves A.M., Rakott kelk. A.M.			Csontleves csiga tésztával , Almamártás *mirel. **T.M., Rántott csirkecombT.M.			Zöldborsóleves Toj.m., Paprikásburgonya pulyk. hússal, Ecetes cékla Kg.			Lebbencsleves, Morzsásmetélt s.barack lekv.		
		Energia: 522.87 Kcal / 2,185.60 KJ			Energia: 528.13 Kcal / 2,207.58 KJ			Energia: 521.57 Kcal / 2,180.16 KJ			Energia: 524.66 Kcal / 2,193.08 KJ			Energia: 524.10 Kcal / 2,190.74 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.55 g	27.57 g	8.58 g	24.00 g	33.02 g	9.55 g	34.80 g	13.40 g	2.76 g	28.43 g	18.20 g	3.83 g	14.39 g	10.40 g	1.49 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
52.14 g			32.69 g			63.13 g			60.20 g			92.20 g				
5.00 g			0.00 g			15.26 g			4.40 g			16.34 g				
1.67 g			0.99 g			1.91 g			1.64 g			1.09 g				
1,3,9			1,3			1,3,9			1,3,9,(12)			1,3,9,(12)				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Alma 27%			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle érz.		
		Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ			Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ			Energia: 199.99 Kcal / 835.96 KJ			Energia: 193.73 Kcal / 809.79 KJ			Energia: 248.90 Kcal / 1,040.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	12.92 g	5.07 g	1.52 g	9.71 g	3.24 g	0.91 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
23.97 g			32.50 g			25.82 g			22.24 g			23.34 g				
0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g			0.00 g				
0.29 g			0.16 g			0.39 g			0.45 g			0.27 g				
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2021.09.20. - 2021.09.24.

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

