

Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz., Zöldpaprika			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			
		Energia: 251.78 Kcal / 1,052.44 Kj			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 Kj			Energia: 235.64 Kcal / 984.98 Kj			Energia: 255.06 Kcal / 1,066.15 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		3.84 g	0.20 g	0.00 g	8.88 g	4.13 g	1.17 g	5.14 g	8.06 g	2.75 g	3.84 g	4.20 g	1.20 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.60 g	34.29 g	0.01 g	34.27 g	9.99 g	0.29 g	33.62 g	9.99 g	0.00 g	48.50 g	26.19 g	0.00 g			
			1,(6),(7),(10)			(1),(7)								
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldségleves A.Toj.m., Húsoskáp.A.M.			Marhagulyás A.M., Mákos metélt Toj.men.tész.			Zöldborsóleves Toj.m., Gyros , Tört burgonya , Almakompót			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Vadas**T.M., Tésztak. toj.m, Uborka saláta			
		Energia: 520.70 Kcal / 2,176.53 Kj			Energia: 528.93 Kcal / 2,210.93 Kj			Energia: 523.13 Kcal / 2,186.68 Kj			Energia: 526.86 Kcal / 2,202.27 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		23.15 g	28.90 g	9.15 g	20.40 g	18.59 g	4.42 g	33.94 g	9.07 g	1.01 g	22.89 g	26.41 g	7.46 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
40.76 g	0.80 g	1.32 g	69.32 g	7.79 g	0.85 g	76.17 g	16.40 g	0.98 g	48.85 g	4.00 g	2.10 g			
			1,9,(12)			1,3			9,(1),(3),(6),(7),(10),(11)			1,9,10,(12)		
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.			
		Energia: 156.43 Kcal / 653.88 Kj			Energia: 227.54 Kcal / 951.12 Kj			Energia: 214.30 Kcal / 895.77 Kj			Energia: 161.67 Kcal / 675.78 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		4.14 g	4.28 g	1.22 g	5.79 g	6.33 g	1.81 g	4.44 g	0.34 g	0.00 g	4.70 g	0.22 g	0.00 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
23.60 g	0.00 g	0.01 g	34.22 g	0.00 g	0.05 g	26.90 g	0.00 g	0.00 g	36.00 g	0.00 g	0.00 g			





Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.24.

.....
Igazgató	Élelmezésvezető Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné Kotymánné Zs. Zsófia

