

Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májás csirkemájjal 30, Zsemle érz., Kígyóuborka			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Zsemle érz.		
		Energia: 235.64 Kcal / 984.98 Kj			Energia: 213.66 Kcal / 893.10 Kj			Energia: 240.83 Kcal / 1,006.67 Kj			Energia: 198.39 Kcal / 829.27 Kj			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.14 g	8.06 g	2.75 g	3.96 g	6.23 g	1.81 g	9.28 g	4.17 g	1.17 g	4.16 g	4.28 g	1.21 g	9.58 g	5.56 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.62 g	9.99 g	0.06 g	33.52 g	9.99 g	0.29 g	34.95 g	9.99 g	0.30 g	33.90 g	9.99 g	0.16 g	36.12 g	9.99 g	0.39 g		
			(1),(7)			1,(6),(7),(10)							1,(6),(7),(10)			
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Piritott tésztalesves**A.M., Zöldbabfőzelék TM., Fasírozott Tej-tojás mentes.			Sav.sert. leves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Szőlő			Lencseleves T.M., Borsos tokány **T.M., Párolt bulgur A.M., Uborka saláta			Kertészleves**T.M., Rántott hal AM., Petrezselymes burg.A.M., Almakompót			Karfioleves.Tej-toj ment., Húsos spagetti tojás. A.M.		
		Energia: 526.65 Kcal / 2,201.40 Kj			Energia: 525.03 Kcal / 2,194.63 Kj			Energia: 523.84 Kcal / 2,189.65 Kj			Energia: 520.93 Kcal / 2,177.49 Kj			Energia: 523.74 Kcal / 2,189.23 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.71 g	35.44 g	9.41 g	14.86 g	12.26 g	4.44 g	28.29 g	29.88 g	8.90 g	19.11 g	19.82 g	3.19 g	22.15 g	21.60 g	5.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.28 g	3.22 g	0.52 g	80.62 g	22.07 g	0.23 g	35.51 g	2.40 g	0.63 g	66.28 g	16.38 g	1.90 g	59.58 g	0.00 g	0.36 g		
			1,(6),(7),(8),(12)	1		1,10,(12)				1,3,4				1,9		
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.			Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.		
		Energia: 156.43 Kcal / 653.88 Kj			Energia: 191.97 Kcal / 802.43 Kj			Energia: 147.67 Kcal / 617.26 Kj			Energia: 177.10 Kcal / 740.28 Kj			Energia: 147.67 Kcal / 617.26 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.14 g	4.28 g	1.22 g	3.70 g	0.30 g	0.00 g	3.74 g	4.20 g	1.20 g	3.78 g	0.20 g	0.00 g	3.74 g	4.20 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.60 g	0.00 g	0.17 g	22.50 g	0.00 g	0.00 g	22.00 g	0.00 g	0.16 g	38.20 g	16.20 g	0.00 g	22.00 g	0.00 g	0.16 g		



Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

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

