



Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek													
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zöldpaprika, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, 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: 211.62 Kcal / 884.57 Kj		Energia: 241.94 Kcal / 1,011.31 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	9.65 g	3.20 g	0.92 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	34.04 g		9.99 g	0.26 g	36.12 g		9.99 g	0.39 g
(1),(7)				1,(6),(7),(10)				1,(6),(7),(10)											
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Piritott tészta leves, Zöldbabfőzelék TM., Fasirozott	Sav.sert. leves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Szőlő	Lencseleves T.M., Borsos tokány **T.M., Párolt bulgur, Ecetes cékla Kg.	Kertészleves**T.M., Rántott hal, Petrezselymes burg., Meggybefőtt	Karfiolleves.Tej-toj ment., Húsos spagetti tojás. A.M.													
		Energia: 524.46 Kcal / 2,192.24 Kj		Energia: 525.02 Kcal / 2,194.58 Kj		Energia: 524.20 Kcal / 2,191.16 Kj		Energia: 524.10 Kcal / 2,190.74 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			
		15.67 g	36.15 g	7.12 g	14.85 g	12.26 g	4.43 g	27.66 g	29.96 g	8.94 g	22.22 g	27.67 g	4.27 g	22.14 g	21.59 g	5.80 g			
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só			
33.19 g		3.20 g	0.94 g	80.61 g		22.07 g	0.23 g	35.67 g		4.00 g	1.07 g	45.64 g		6.40 g	2.30 g	59.58 g		0.00 g	0.36 g
1,3,9		1		1,10,(12)		1,3,4,9		1,9											
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.	Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.													
		Energia: 156.43 Kcal / 653.88 Kj		Energia: 191.97 Kcal / 802.43 Kj		Energia: 147.67 Kcal / 617.26 Kj		Energia: 198.39 Kcal / 829.27 Kj		Energia: 193.72 Kcal / 809.75 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	3.85 g	0.20 g	0.00 g	12.91 g	5.06 g	1.51 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	43.39 g		18.69 g	0.00 g	22.23 g		0.00 g	0.44 g
								(12)											





## Heti étlap 2021.09.13. - 2021.09.17.

.....

Igazgató	Élelmezésvezető és Dietetikus
Pintér Józsefné	Kotymánné Zs.Zsófia

