

Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Kígyóuborka, Zsemle érz.	
		Energia: 197.47 Kcal / 825.42 KJ	Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ	Energia: 198.39 Kcal / 829.27 KJ	Energia: 213.66 Kcal / 893.10 KJ	Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		4.24 g 4.32 g 1.20 g	3.80 g 0.20 g 0.00 g	4.16 g 4.28 g 1.22 g	3.96 g 6.23 g 1.81 g	5.06 g 7.98 g 2.75 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		33.50 g 9.99 g 0.16 g	48.50 g 26.19 g 0.00 g	33.90 g 9.99 g 0.17 g	33.52 g 9.99 g 0.29 g	33.10 g 9.99 g 0.07 g	
		(1),(7)					
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Brokkoli leves**AM, Csirkepörkölt A.M., Tésztak. toj.m, Uborka saláta	Bableves szárazbabból **T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27%	Tárk.puly.raguleves AM, Lecsó hússal T.M., Múzli gyüm. A.M.( glut.-tej m.	Húsgombóclevés T.M., Tökfőzelék *mirelit **T.M., Fasirozott Tej tartósító. M.	Becsinált leves Pulyka A.M., Húsos spagetti tojás. A.M.	
		Energia: 525.01 Kcal / 2,194.54 KJ	Energia: 526.66 Kcal / 2,201.44 KJ	Energia: 521.69 Kcal / 2,180.66 KJ	Energia: 522.96 Kcal / 2,185.97 KJ	Energia: 528.22 Kcal / 2,207.96 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		37.06 g 14.30 g 2.37 g	18.56 g 14.75 g 5.45 g	30.19 g 17.69 g 2.87 g	23.03 g 30.43 g 7.39 g	31.59 g 25.33 g 6.98 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		61.37 g 2.40 g 1.50 g	91.94 g 14.28 g 1.73 g	56.12 g 15.99 g 0.43 g	37.75 g 7.99 g 0.62 g	42.86 g 0.00 g 0.40 g	
		1	1,9	1,9	1,3,9	1	
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Alma-őszibarack püré, Zsemle érz.	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika, Zsemle érz.	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom	
		Energia: 161.67 Kcal / 675.78 KJ	Energia: 202.01 Kcal / 844.40 KJ	Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ	Energia: 192.15 Kcal / 803.19 KJ	Energia: 44.76 Kcal / 187.10 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		4.70 g 2.20 g 0.00 g	9.34 g 4.25 g 1.17 g	3.70 g 0.30 g 0.00 g	9.08 g 5.44 g 1.56 g	0.44 g 4.08 g 1.22 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
		22.00 g 10.00 g 0.00 g	25.17 g 0.00 g 0.29 g	22.50 g 0.00 g 0.00 g	24.62 g 0.00 g 0.39 g	1.60 g 0.00 g 0.17 g	
		1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)		





## Heti étlap 2021.09.27. - 2021.10.01.

.....

Igazgató

Élelmezésvezető és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

