

Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Petrezs.tofu, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sonkakrém házi T.M., Sörretek, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle érz.		
		Energia: 230.26 Kcal / 962.49 KJ			Energia: 249.23 Kcal / 1,041.78 KJ			Energia: 194.33 Kcal / 812.30 KJ			Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ			Energia: 210.69 Kcal / 880.68 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		13.72 g	0.45 g	0.00 g	10.94 g	5.80 g	0.91 g	4.16 g	4.24 g	1.20 g	9.10 g	5.44 g	1.56 g	9.73 g	3.24 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.41 g	9.99 g	0.00 g	37.90 g	9.99 g	1.20 g	32.98 g	9.99 g	0.17 g	34.92 g	9.99 g	0.39 g	33.64 g	9.99 g	0.26 g		
(1),(6),(7),(8),(12)			1						1,(6),(7),(10)							
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Lebbencs leves A.toj.m., Lencsefőzelék**T.M., Sültkolbász			Sertésraguleves T.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M, Alma 27%			Őszibarack leves T.M., Bácskai rizseshús , Vitamin saláta			Zöldségleves A.Toj.m., Rakott káposzta T.M.			Legényfogó leves T.M., Mákos metélt		
		Energia: 524.24 Kcal / 2,191.32 KJ			Energia: 527.31 Kcal / 2,204.16 KJ			Energia: 527.97 Kcal / 2,206.91 KJ			Energia: 520.42 Kcal / 2,175.36 KJ			Energia: 527.76 Kcal / 2,206.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.00 g	30.30 g	8.08 g	21.23 g	17.18 g	4.77 g	16.82 g	20.94 g	9.52 g	21.31 g	26.60 g	8.78 g	25.05 g	12.20 g	2.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.72 g	2.40 g	2.39 g	71.64 g	0.00 g	1.13 g	66.15 g	23.19 g	0.93 g	47.64 g	0.90 g	1.69 g	78.64 g	12.38 g	0.58 g		
1,(7),(12)			1,3,9			1,9			9,(12)			1,3				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Baromfi májas csirkemájjal 30, Paradicsom, Zsemle érz.			Méz kg-os, Kenyér félbarna			Felvágott / érzékenyeknek/, Kenyér félbarna			Alma-őszibarack püré, Zsemle érz.		
		Energia: 230.44 Kcal / 963.24 KJ			Energia: 202.93 Kcal / 848.25 KJ			Energia: 188.99 Kcal / 789.98 KJ			Energia: 205.61 Kcal / 859.45 KJ			Energia: 165.50 Kcal / 691.79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.58 g	6.74 g	1.21 g	9.26 g	4.21 g	1.19 g	4.98 g	0.50 g	0.15 g	14.11 g	5.36 g	1.66 g	4.00 g	0.30 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.57 g	0.00 g	1.35 g	25.57 g	0.00 g	0.30 g	35.20 g	16.20 g	0.01 g	19.23 g	0.00 g	0.45 g	22.00 g	10.40 g	0.00 g		
1			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,(6),(7)							





Heti étlap 2021.10.04. - 2021.10.08.

.....

Igazgató

Élelmezésvezető és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

