

Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém házi T.M., Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sonkakrém házi T.M., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Zsemle érz.			
		Energia: 222.63 Kcal / 930.59 Kj			Energia: 197.47 Kcal / 825.42 Kj			Energia: 248.29 Kcal / 1,037.85 Kj			Energia: 203.96 Kcal / 852.55 Kj			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		4.36 g	1.69 g	0.27 g	4.24 g	4.32 g	1.20 g	16.05 g	0.44 g	0.01 g	7.92 g	3.27 g	0.91 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	
			46.24 g	18.88 g	0.00 g	33.50 g	9.99 g	0.16 g	42.49 g	9.99 g	0.00 g	33.73 g	9.99 g	0.22 g	36.12 g	9.99 g	0.39 g
			(1)									1,(6),(7),(10)					
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Paradicsom leves A.M., Hentestokány T.M., Tésztak. toj.m, Uborka saláta			Csirkegulyás A. toj.m., Gránát. kocka A.M (toj.me.tész), Mandarin			Zöldségleves A.Toj.m., Burgonyapüré Tejmentes, Rántott hal AM., Almakompót			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Tökfőzelék *mirelit **T.M., Sült tarja			Zöldbableves mir. TM., Tarhonyáshús A Toj. m..., Uborka saláta			
		Energia: 529.59 Kcal / 2,213.69 Kj			Energia: 525.02 Kcal / 2,194.58 Kj			Energia: 520.73 Kcal / 2,176.65 Kj			Energia: 524.42 Kcal / 2,192.08 Kj			Energia: 520.39 Kcal / 2,175.23 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		21.01 g	23.65 g	6.27 g	22.15 g	9.75 g	1.21 g	12.90 g	14.40 g	1.98 g	45.21 g	24.91 g	5.36 g	17.46 g	24.69 g	6.55 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			57.54 g	6.40 g	1.24 g	85.98 g	0.00 g	3.38 g	84.59 g	19.34 g	0.43 g	29.14 g	7.99 g	1.18 g	55.99 g	4.04 g	2.85 g
			1,9			1,3,9			1,3,4,9			1,9			1,3,9,(6),(7),(8),(12)		
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Sörretek, Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Sárgarépas marg.krém**T,M,, Zsemle érz.			
		Energia: 198.87 Kcal / 831.28 Kj			Energia: 191.97 Kcal / 802.43 Kj			Energia: 147.67 Kcal / 617.26 Kj			Energia: 177.10 Kcal / 740.28 Kj			Energia: 175.73 Kcal / 734.55 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		9.26 g	4.17 g	1.17 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	4.06 g	6.25 g	1.81 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			24.65 g	0.00 g	0.30 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	24.03 g	0.00 g	0.32 g
			1,(6),(7),(10)														





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

.....

Igazgató

Élelmezésvezető és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

