



Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém házi T.M., Zsemle érz., Paradicsom			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: 194.29 Kcal / 812.13 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.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.35 g	1.68 g	0.27 g	7.89 g	2.27 g	0.61 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
46.23 g	18.88 g	0.00 g	33.60 g	9.99 g	0.18 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	(00153) Tej mentes Óvoda	Paradicsom leves, Hentestokány , Tészta köret , Vágott vegyes savanyúság			Csirkegulyás , Gránátos kocka**, Mandarin			Zöldségleves , Burgonyapüré Tejmentes, Rántott hal AM., Őszibarack befőtt			Csontleves csiga tésztával , Tökfőzelék *mirelit **T.M., Sült tarja			Zöldbableves mir. TM., Tarhonyás hús **, Ecetes cékla Kg.		
		Energia: 529.07 Kcal / 2,211.51 KJ			Energia: 522.28 Kcal / 2,183.13 KJ			Energia: 524.59 Kcal / 2,192.79 KJ			Energia: 523.84 Kcal / 2,189.65 KJ			Energia: 527.64 Kcal / 2,205.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.39 g	24.23 g	6.96 g	22.61 g	10.55 g	1.38 g	20.14 g	29.04 g	3.84 g	41.88 g	24.09 g	5.08 g	18.77 g	31.20 g	6.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.69 g	16.54 g	2.09 g	83.10 g	0.03 g	4.65 g	44.72 g	8.34 g	1.36 g	33.80 g	7.99 g	1.53 g	42.14 g	5.64 g	3.21 g		
1,3,9,(12)			1,3,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,4,9			1,3,9			1,3,6,9,(7),(8),(12)				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Baromfi húskrém 30 gr., Rozsos kenyér, Kígyóborka			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Sörretek, Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.		
		Energia: 231.69 Kcal / 968.46 KJ			Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ			Energia: 160.90 Kcal / 672.56 KJ			Energia: 177.10 Kcal / 740.28 KJ			Energia: 160.90 Kcal / 672.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.64 g	7.73 g	2.89 g	3.70 g	0.30 g	0.00 g	9.23 g	3.12 g	0.91 g	3.78 g	0.20 g	0.00 g	9.23 g	3.12 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.75 g	0.00 g	0.61 g	22.50 g	0.00 g	0.00 g	22.14 g	0.00 g	0.27 g	38.20 g	16.20 g	0.00 g	22.14 g	0.00 g	0.27 g		
1,(6),(7)																





Heti étlap 2021.10.11. - 2021.10.15.

.....

Igazgató

Élelmezésvezető és Dietetikus

Pintér Józsefné

Kotymánné Zs.Zsófia

