



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém házi T.M., Sörretek, Zsemle érz.		
		Energia: 197.47 Kcal / 825.42 KJ			Energia: 225.67 Kcal / 943.30 KJ			Energia: 194.33 Kcal / 812.30 KJ			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ			Energia: 325.44 Kcal / 1,360.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.24 g	4.32 g	1.20 g	4.01 g	7.44 g	2.17 g	4.16 g	4.24 g	1.20 g	8.88 g	4.13 g	1.17 g	27.59 g	0.52 g	0.00 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
33.50 g			33.76 g			32.98 g			34.27 g			49.49 g				
									1,(6),(7),(10)							
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Gombaleves TM., Rakott burgonya Tejmentes, Uborka saláta			Csirkebecs.leves **A.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27%			Meggyleves T.M., Sült csirkecomb A.M., Hagymás tört burg., Uborka saláta			Rízsoles A.M., Parajfőzelék T.M., Fasiozott Tej-tojás mentes., Múzli gyüm. A.M.( glut.-tej m.			Zöldborsóleves Toj.m., Lecsós csirkemáj, Párolt kuskusz A.M.		
		Energia: 526.52 Kcal / 2,200.85 KJ			Energia: 528.07 Kcal / 2,207.33 KJ			Energia: 523.68 Kcal / 2,188.98 KJ			Energia: 523.20 Kcal / 2,186.98 KJ			Energia: 525.48 Kcal / 2,196.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		20.86 g	26.43 g	6.31 g	18.02 g	8.09 g	4.58 g	30.92 g	18.61 g	2.98 g	15.89 g	34.13 g	7.98 g	33.75 g	21.83 g	3.64 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
50.41 g			94.86 g			56.01 g			33.00 g			46.96 g				
1,3			1,3,9			1,(6),(7),(8),(12)			1,9			1,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Tepertókrém Házi, AM., Paradicsom, Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.		
		Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ			Energia: 239.10 Kcal / 999.44 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 155.51 Kcal / 650.03 KJ			Energia: 192.15 Kcal / 803.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.70 g	0.30 g	0.00 g	5.60 g	12.66 g	4.42 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	4.22 g	4.32 g	1.20 g	9.08 g	5.44 g	1.56 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
22.50 g			23.80 g			46.30 g			23.20 g			24.62 g				
			(1),(7)									1,(6),(7),(10)				





## Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

