



Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tejmentes Óvoda															
		Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépás margarinkrém A.M., Rozsos kenyér			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóborka, Rozsos kenyér			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém házi T.M., Sörretek, Zsemle érz.		
		Energia: 194.29 Kcal / 812.13 KJ			Energia: 229.98 Kcal / 961.32 KJ			Energia: 207.47 Kcal / 867.22 KJ			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ			Energia: 325.44 Kcal / 1,360.34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		7.89 g	2.27 g	0.61 g	4.31 g	6.48 g	1.86 g	8.16 g	2.44 g	0.66 g	8.88 g	4.13 g	1.17 g	27.59 g	0.52 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.60 g	9.99 g	0.18 g	38.47 g	9.99 g	0.35 g	38.03 g	9.99 g	0.25 g	34.27 g	9.99 g	0.29 g	49.49 g	9.99 g	0.00 g
1,(6),(7)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)										
Ebéd	(00153) Tejmentes Óvoda	Gombaleves TM., Rakott burgonya Tejmentes, Ecetes cékla Kg.			Húsgombóc leves , Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Alma 27%			Meggyleves T.M., Sült csirkecomb , Hagymás tört burg., Csemege uborka			Rizsleves , Parajfőzelék T.M., Stefánia vagdalt , Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.			Zöldborsóleves mir., Lecsós csirkemáj, Párolt kuskusz		
		Energia: 522.53 Kcal / 2,184.18 KJ			Energia: 529.85 Kcal / 2,214.77 KJ			Energia: 529.30 Kcal / 2,212.47 KJ			Energia: 521.37 Kcal / 2,179.33 KJ			Energia: 529.42 Kcal / 2,212.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		20.04 g	25.54 g	6.08 g	7.06 g	11.42 g	3.96 g	38.01 g	19.86 g	3.40 g	9.74 g	26.07 g	4.54 g	33.89 g	24.85 g	4.03 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		52.13 g	4.00 g	1.65 g	76.59 g	16.88 g	0.75 g	47.60 g	7.99 g	1.16 g	54.63 g	17.33 g	0.47 g	41.20 g	0.02 g	2.01 g
		1,3			1,3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)		
Uzsonna	(00153) Tejmentes Óvoda	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Tepertőkrém Házi, AM., Paradicsom, Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, 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: 160.90 Kcal / 672.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		3.70 g	0.30 g	0.00 g	5.60 g	12.66 g	4.43 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	4.22 g	4.32 g	1.20 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
		22.50 g	0.00 g	0.00 g	23.80 g	0.00 g	0.11 g	46.30 g	24.30 g	0.01 g	23.20 g	0.00 g	0.16 g	22.14 g	0.00 g	0.27 g
		(1),(7)														





Heti étlap 2021.10.18. - 2021.10.22.

.....

Igazgató

Pintér Józsefné

.....

Élelmezésvezető Dietetikus

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

