



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Tejeskávé t.m., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika, Zsemle érz.		
		Energia: 238.99 Kcal / 998.98 KJ			Energia: 251.78 Kcal / 1,052.44 KJ			Energia: 244.89 Kcal / 1,023.64 KJ			Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 KJ			Energia: 241.77 Kcal / 1,010.60 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.34 g	1.63 g	0.19 g	3.84 g	0.20 g	0.00 g	9.28 g	4.21 g	1.19 g	12.72 g	6.70 g	0.00 g	4.20 g	0.42 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
49.82 g	20.98 g	0.01 g	56.60 g	34.29 g	0.01 g	35.87 g	9.99 g	0.30 g	32.30 g	9.99 g	0.00 g	34.00 g	9.99 g	0.00 g		
1						1,(6),(7),(10)										
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Rántott leves **A.M., Sárgarépa főzelék TM., Fasirozott Tej-tojás mentes.			Gulyásleves tej-tartósító m., Tejbedara Rizstejes kakaó sz.			Karfiolleves.Tej-toj ment., Tésztak. toj.m, Sertés aprópecsenye A.M.			Tarhonyaleves Tojás m., Paradicsom m. hússal T. toj.m, Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.			Tárkonyos zöldség leves A.M., Burgonyapüré Tejmentes, Párolt csirkemell, Almakompót		
		Energia: 523.92 Kcal / 2,189.99 KJ			Energia: 522.02 Kcal / 2,182.04 KJ			Energia: 528.81 Kcal / 2,210.43 KJ			Energia: 527.38 Kcal / 2,204.45 KJ			Energia: 526.97 Kcal / 2,202.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		16.23 g	31.09 g	7.63 g	16.64 g	8.42 g	1.71 g	23.23 g	27.32 g	7.68 g	11.08 g	21.44 g	3.98 g	26.89 g	13.77 g	1.90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.74 g	12.78 g	1.20 g	94.50 g	26.57 g	0.28 g	46.87 g	0.00 g	0.46 g	68.07 g	13.50 g	0.42 g	74.00 g	18.54 g	0.55 g		
1			1,3,9			1,9			1,3,9			1				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.		
		Energia: 156.43 Kcal / 653.88 KJ			Energia: 152.37 Kcal / 636.91 KJ			Energia: 147.67 Kcal / 617.26 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 147.67 Kcal / 617.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.14 g	4.28 g	1.22 g	4.14 g	4.24 g	1.20 g	3.74 g	4.20 g	1.20 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	3.74 g	4.20 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.60 g	0.00 g	0.17 g	22.68 g	0.00 g	0.17 g	22.00 g	0.00 g	0.16 g	48.93 g	20.98 g	0.00 g	22.00 g	0.00 g	0.16 g		
									(1)							





Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

