

Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Tejeskávé t.m., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Rozsos kenyér			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér félbarna			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika, Zsemle érz.		
		Energia: 238.99 Kcal / 998.98 KJ			Energia: 242.50 Kcal / 1,013.65 KJ			Energia: 244.89 Kcal / 1,023.64 KJ			Energia: 255.52 Kcal / 1,068.07 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	3.38 g	0.36 g	0.04 g	9.28 g	4.21 g	1.19 g	13.92 g	7.00 g	0.15 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	56.16 g	34.29 g	0.06 g	35.87 g	9.99 g	0.30 g	29.30 g	9.99 g	0.01 g	34.00 g	9.99 g	0.00 g		
1	1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)									
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Rántott leves **A.M., Sárgarépa-főzelék TM., Fasirozott			Gulyásleves sertés húsból, Tejbedara Rizstejes kakaó sz.			Karfiolleves.Tej-toj ment., Tészta köret , Sertés aprópecsenye			Tarhonya leves , Paradicsomos húsgombóc, Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.			Tárkonyos zöldség leves A.M., Burgonyapüré Tejmentes, Párolt csirkemell, Almakompót		
		Energia: 524.35 Kcal / 2,191.78 KJ			Energia: 521.69 Kcal / 2,180.66 KJ			Energia: 521.37 Kcal / 2,179.33 KJ			Energia: 520.15 Kcal / 2,174.23 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
		12.35 g	32.47 g	6.32 g	13.59 g	27.16 g	5.64 g	22.00 g	30.87 g	8.14 g	14.14 g	22.41 g	4.82 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
44.69 g	12.78 g	1.18 g	55.30 g	12.03 g	0.95 g	38.45 g	0.00 g	0.77 g	61.22 g	15.54 g	0.69 g	74.00 g	18.54 g	0.55 g		
1,3	1,3,9			1,3,9			1,3,9			1,3			1			
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Sonkaszalámi krém házi TM., Paradicsom, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóborka, Kenyér félbarna			Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsirt., Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.		
		Energia: 189.25 Kcal / 791.07 KJ			Energia: 226.92 Kcal / 948.53 KJ			Energia: 198.39 Kcal / 829.27 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 180.49 Kcal / 754.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7.83 g	6.23 g	1.83 g	12.79 g	3.66 g	1.12 g	3.85 g	0.20 g	0.00 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	7.43 g	6.15 g	1.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.70 g	0.00 g	0.35 g	27.42 g	0.00 g	0.30 g	43.39 g	18.69 g	0.00 g	48.93 g	20.98 g	0.00 g	22.10 g	0.00 g	0.34 g		
	1,(6),(7)			(12)			(1)									





Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

