

Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Körözött T.M., Zöldpaprika, Zsemle érez.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Kígyóuborka, Zsemle érz.		
		Energia: 233.93 Kcal / 977.83 Kj			Energia: 238.81 Kcal / 998.23 Kj			Energia: 224.48 Kcal / 938.33 Kj			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.72 g	0.30 g	0.00 g	9.50 g	5.48 g	1.56 g	12.80 g	0.45 g	0.00 g	5.06 g	7.98 g	2.75 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.80 g	9.99 g	0.00 g	35.60 g	9.99 g	0.40 g	39.93 g	9.99 g	0.00 g	33.10 g	9.99 g	0.07 g		
			1,(6),(7),(10)						(1),(7)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sav. burgonya leves T.M., Húsos spagetti tojásm. A.M.			Tarhonyaleves Tojásm., Zöldborsófőzelék T.M., Sült pulykacomb**A.M.			Sütőtök krém T.M., Rántott hal AM., Párolt rizsköret **T.M., Uborka saláta			Zöldségleves A.Toj.m., Paprikás burg.sert.hússal T.M., Káposzta saláta A.M.		
		Energia: 521.33 Kcal / 2,179.16 Kj			Energia: 520.32 Kcal / 2,174.94 Kj			Energia: 527.31 Kcal / 2,204.16 Kj			Energia: 520.29 Kcal / 2,174.81 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.50 g	21.99 g	5.85 g	28.79 g	18.97 g	3.82 g	14.81 g	19.71 g	5.33 g	19.53 g	22.87 g	6.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
59.75 g	0.00 g	0.42 g	57.42 g	5.94 g	0.65 g	70.18 g	7.99 g	0.92 g	57.91 g	2.40 g	0.49 g		
1			1,3,9			1,3,4			9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle érz.			Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érez.		
		Energia: 156.43 Kcal / 653.88 Kj			Energia: 171.70 Kcal / 717.71 Kj			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 Kj			Energia: 194.17 Kcal / 811.63 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.14 g	4.28 g	1.22 g	3.94 g	6.23 g	1.81 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	8.86 g	4.13 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.60 g	0.00 g	0.17 g	23.22 g	0.00 g	0.29 g	46.30 g	24.30 g	0.01 g	23.97 g	0.00 g	0.29 g		
									1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

.....
Igazgató	Élelmezésvezető Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné Kotymánné Zs. Zsófia

