

Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Harcapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Kígyóuborka, Teljes kiórlésű szel. kenyér			Gyümölcs tea , Körözött T.M., Zöldpaprika, Kenyér félbarna			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Kígyóuborka, Zsemle érz.			
		Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ			Energia: 143.62 Kcal / 600.33 KJ			Energia: 211.66 Kcal / 884.74 KJ			Energia: 232.50 Kcal / 971.85 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		3.72 g	0.30 g	0.00 g	6.52 g	5.57 g	1.56 g	13.01 g	0.65 g	0.12 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	16.34 g	9.99 g	0.50 g	33.13 g	9.99 g	0.01 g	33.10 g	9.99 g	0.07 g			
			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			(1),(7)					
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Sav. burgonya leves T.M., Húsos spagetti tejmentes			Tarhonya leves , Zöldborsófőzelék T.M., Sült pulykacomb filé			Sütőtök krém T.M., Rántott hal, Párolt petr.rizs , Uborka saláta			Májgombóc leves mir., Paprikás burg.sert.hússal T.M., Káposzta saláta			
		Energia: 520.08 Kcal / 2,173.93 KJ			Energia: 521.68 Kcal / 2,180.62 KJ			Energia: 523.84 Kcal / 2,189.65 KJ			Energia: 525.73 Kcal / 2,197.55 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		22.63 g	22.41 g	6.89 g	34.45 g	19.82 g	4.26 g	11.97 g	20.78 g	5.42 g	22.19 g	26.23 g	4.52 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
56.34 g	0.00 g	0.49 g	50.59 g	7.35 g	0.75 g	69.76 g	7.99 g	0.99 g	48.07 g	1.62 g	0.71 g			
			1,3			1,3,(6),(7),(8),(12)			1,3,4			1,3,9,(6),(7),(12)		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érintékenyeknek/ Paradicsom, Rozsos kenyér			Sárgarépás margarin, Zsemle érz.			Minijam 30.g, Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle é rz.			
		Energia: 185.98 Kcal / 777.40 KJ			Energia: 184.45 Kcal / 771.00 KJ			Energia: 199.92 Kcal / 835.67 KJ			Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		9.98 g	3.45 g	0.98 g	3.90 g	7.58 g	2.00 g	3.82 g	4.20 g	1.20 g	8.86 g	4.13 g	1.17 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
28.69 g	0.00 g	0.34 g	23.26 g	0.00 g	0.45 g	34.56 g	0.00 g	0.16 g	23.97 g	0.00 g	0.29 g			
			1,(6),(7)			(7)			1,(6),(7),(10)					





Heti étlap 2021.11.01. - 2021.11.05.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

