

Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Kakaó T.M., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém tofuval T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Zsemle érz.		
		Energia: 221.64 Kcal / 926.46 KJ			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ			Energia: 238.19 Kcal / 995.63 KJ			Energia: 227.80 Kcal / 952.20 KJ			Energia: 241.95 Kcal / 1,011.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.17 g	5.19 g	1.38 g	3.80 g	0.20 g	0.00 g	15.55 g	0.35 g	0.00 g	4.66 g	7.94 g	2.75 g	9.58 g	5.56 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.15 g	12.58 g	0.16 g	48.50 g	26.19 g	0.00 g	40.68 g	9.99 g	0.24 g	32.42 g	9.99 g	0.06 g	36.12 g	9.99 g	0.39 g		
		(1)						(1),(7)						1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csontleves tésztabet. A.toj.m., Húsos spagetti tojasm. A.M., Narancs			Tárkonyos zöldség leves A.M., Burgonyafőzelék AM., Sült csirkecomb A.M.			Pandúrleves T.M., Burgonyás tésztaTej-tojM.			Tarhonyaleves Tojasm., Morzsás karfiol mir.T.M., Natúr sertésszelet			Csirke ragulevesT.M., Petrezselymes burg.A.M., Rántott hal AM., Almakompót		
		Energia: 521.78 Kcal / 2,181.04 KJ			Energia: 524.50 Kcal / 2,192.41 KJ			Energia: 522.54 Kcal / 2,184.22 KJ			Energia: 523.85 Kcal / 2,189.69 KJ			Energia: 524.04 Kcal / 2,190.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.21 g	19.48 g	5.36 g	32.46 g	20.92 g	3.27 g	22.17 g	19.46 g	6.01 g	22.44 g	36.23 g	8.93 g	23.57 g	19.98 g	2.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64.17 g	0.00 g	0.43 g	51.21 g	1.60 g	0.74 g	64.04 g	0.00 g	0.50 g	26.37 g	1.64 g	0.82 g	62.29 g	15.98 g	1.74 g		
		1,9			1			1			1,3,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,4,9		
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Paradicsom			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Kígyóborka, Zsemle érz.			Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.		
		Energia: 199.81 Kcal / 835.21 KJ			Energia: 156.43 Kcal / 653.88 KJ			Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ			Energia: 152.37 Kcal / 636.91 KJ			Energia: 171.70 Kcal / 717.71 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.18 g	0.42 g	0.00 g	4.14 g	4.28 g	1.22 g	8.86 g	4.13 g	1.17 g	4.14 g	4.24 g	1.20 g	3.94 g	6.23 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	0.00 g	23.60 g	0.00 g	0.17 g	23.97 g	0.00 g	0.29 g	22.68 g	0.00 g	0.17 g	23.22 g	0.00 g	0.29 g		
								1,(6),(7),(10)								





Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

