



Heti étlap 2021.11.15. - 2021.11.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej 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: 233.97 Kcal / 977.99 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
		4.25 g	5.35 g	1.41 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
40.85 g	14.68 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),(7)			1,(6),(7),(10)					
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Daragaluska leves, Húsos spagetti tojás A.M., Narancs			Tárkonyos zöldség leves A.M., Burgonyafőzelék AM., Sült csirkecomb			Pandúrleves T.M., Burgonyás tészta			Tarhonya leves , Morzsás karfiol mir.T.M., Natúr sertésszelet			Csirke raguleves T.M., Rántott hal AM., Petrezselymes burg., Almakompót		
		Energia: 521.71 Kcal / 2,180.75 KJ			Energia: 522.73 Kcal / 2,185.01 KJ			Energia: 527.62 Kcal / 2,205.45 KJ			Energia: 528.54 Kcal / 2,209.30 KJ			Energia: 526.23 Kcal / 2,199.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19.33 g	21.60 g	5.94 g	39.41 g	21.01 g	3.56 g	22.03 g	15.72 g	4.72 g	22.85 g	36.40 g	8.95 g	24.13 g	22.03 g	2.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
61.20 g	0.00 g	1.34 g	43.52 g	1.60 g	0.87 g	73.86 g	0.00 g	0.80 g	26.77 g	1.64 g	0.89 g	57.64 g	15.98 g	1.66 g		
		1,9,(3),(6),(7),(12)			1,9			1,3			1,3,(6),(7),(8),(12)			1,3,4,9		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.		
		Energia: 199.81 Kcal / 835.21 KJ			Energia: 202.49 Kcal / 846.41 KJ			Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ			Energia: 198.43 Kcal / 829.44 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	13.32 g	5.15 g	1.54 g	8.86 g	4.13 g	1.17 g	13.32 g	5.11 g	1.52 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	23.84 g	0.00 g	0.46 g	23.97 g	0.00 g	0.29 g	22.92 g	0.00 g	0.46 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

