



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Zsemle érz., Paradicsom			Csipkebogyó tea, Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Citromos tea, Méz kg-os, Zsemle érz.			Csipkebogyó tea, Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.		
		Energia: 243.97 Kcal / 1,019.79 KJ			Energia: 331.51 Kcal / 1,385.71 KJ			Energia: 211.85 Kcal / 885.53 KJ			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ			Energia: 195.65 Kcal / 817.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.36 g	4.25 g	1.17 g	27.78 g	0.58 g	0.02 g	3.94 g	6.23 g	1.81 g	3.80 g	0.20 g	0.00 g	4.22 g	4.32 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.47 g	9.99 g	0.29 g	50.67 g	9.99 g	0.50 g	33.21 g	9.99 g	0.29 g	48.50 g	26.19 g	0.00 g	33.19 g	9.99 g	0.16 g		
1,(6),(7),(10)																
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Paradicsom leves A.M., Zöldséges csirkeragu**A.M., Tésztak. toj.m, Uborka saláta			Gulyásleves tej-tartósító m., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Mandarin			Zöldbableves mir. TM., Vasi pecsenye T.M., Párolt rizsköret **T.M., Uborka saláta			Csirke aprólék leves A. toj.m., Sárgarépafozelék TM., Fasirozott Tej-tojás mentes.			Lebbencs leves A.toj.m., Vegyes gy.mártás T.M., Rántott sertésszelet A.M.		
		Energia: 524.77 Kcal / 2,193.54 KJ			Energia: 523.98 Kcal / 2,190.24 KJ			Energia: 520.10 Kcal / 2,174.02 KJ			Energia: 527.97 Kcal / 2,206.91 KJ			Energia: 521.65 Kcal / 2,180.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		33.07 g	9.97 g	1.14 g	16.74 g	7.34 g	4.63 g	18.31 g	30.79 g	9.49 g	31.52 g	29.97 g	8.67 g	20.25 g	18.55 g	4.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
75.15 g	6.42 g	2.14 g	95.33 g	20.77 g	0.25 g	41.14 g	5.44 g	2.87 g	31.98 g	5.43 g	1.12 g	68.90 g	20.22 g	0.35 g		
1,9,(6),(7),(8),(12)			3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,9			1,3				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Paradicsom, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Zsemle érz.			Alma-őszibarack püré		
		Energia: 200.73 Kcal / 839.05 KJ			Energia: 147.67 Kcal / 617.26 KJ			Energia: 199.99 Kcal / 835.96 KJ			Energia: 152.37 Kcal / 636.91 KJ			Energia: 53.83 Kcal / 225.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.10 g	0.38 g	0.02 g	3.74 g	4.20 g	1.20 g	9.56 g	5.56 g	1.56 g	4.14 g	4.24 g	1.20 g	0.30 g	0.10 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.10 g	0.00 g	0.01 g	22.00 g	0.00 g	0.16 g	25.82 g	0.00 g	0.39 g	22.68 g	0.00 g	0.17 g	0.00 g	10.40 g	0.00 g		
1,(6),(7),(10)																





Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

