



Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Tea gyüm. inst. , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Csipkebogyó tea, Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Citromos tea, Eper lekvár, Zsemle érz.			Csipkebogyó tea, Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Rozsos kenyér		
		Energia: 243.97 Kcal / 1,019.79 Kj			Energia: 228.06 Kcal / 953.29 Kj			Energia: 211.85 Kcal / 885.53 Kj			Energia: 230.21 Kcal / 962.28 Kj			Energia: 225.20 Kcal / 941.34 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.36 g	4.25 g	1.17 g	9.63 g	3.20 g	0.93 g	3.94 g	6.23 g	1.81 g	3.72 g	0.23 g	0.00 g	10.06 g	3.49 g	0.96 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	36.34 g	12.60 g	0.28 g	33.21 g	9.99 g	0.29 g	50.72 g	9.99 g	0.00 g	38.28 g	9.99 g	0.31 g		
1,(6),(7),(10)			(12)									1,(6),(7)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Paradicsom leves, Zöldséges csirkeragu**A.M., Tészta köret , Csemege uborka			Gulyásleves sertés húsból, Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Mandarin			Zöldbableves mir. TM., Vasi pecsenye T.M., Párolt petr.rizs , Vágott vegyes savanyúság			Csirke aprólék leves A. toj.m., Sárgarépafozelék TM., Fasirozott Tej-tojás mentes.			Lebbencsleves, Vegyes gy.mártás T.M., Párizsi sertés szelet		
		Energia: 522.11 Kcal / 2,182.42 Kj			Energia: 523.03 Kcal / 2,186.27 Kj			Energia: 527.37 Kcal / 2,204.41 Kj			Energia: 523.71 Kcal / 2,189.11 Kj			Energia: 521.56 Kcal / 2,180.12 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.40 g	9.95 g	1.25 g	13.17 g	26.51 g	6.73 g	17.98 g	29.15 g	9.65 g	31.46 g	29.83 g	8.65 g	18.52 g	29.07 g	5.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.14 g	16.55 g	2.43 g	56.48 g	8.31 g	0.24 g	46.78 g	2.94 g	3.15 g	31.26 g	5.11 g	1.09 g	46.84 g	14.66 g	0.85 g		
1,3,9,(6),(7),(8),(12)			1,3			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Paradicsom, Rozsos kenyér			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika			Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Alma-őszibarack püré		
		Energia: 217.05 Kcal / 907.27 Kj			Energia: 147.67 Kcal / 617.26 Kj			Energia: 88.32 Kcal / 369.18 Kj			Energia: 218.71 Kcal / 914.21 Kj			Energia: 53.83 Kcal / 225.01 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.45 g	0.63 g	0.07 g	3.74 g	4.20 g	1.20 g	5.86 g	5.36 g	1.56 g	13.13 g	5.81 g	0.91 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
29.05 g	0.00 g	0.07 g	22.00 g	0.00 g	0.16 g	3.82 g	0.00 g	0.39 g	28.19 g	0.00 g	1.25 g	0.00 g	10.40 g	0.00 g		
1,(6),(7)						1,(6),(7),(10)			1							





## Heti étlap 2021.11.22. - 2021.11.26.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

