



Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.	Citromos tea, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Jégcsapretek, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Túrókrém tofuval T.M., Zsemle érz., Kígyóuborka
		Energia: 243.97 Kcal / 1,019.79 Kj	Energia: 216.39 Kcal / 904.51 Kj	Energia: 234.11 Kcal / 978.58 Kj	Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 Kj	Energia: 242.89 Kcal / 1,015.28 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	4.18 g 6.28 g 1.82 g	9.10 g 5.44 g 1.56 g	12.72 g 6.70 g 0.00 g	15.95 g 0.39 g 0.00 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	33.90 g 9.99 g 0.26 g	34.92 g 9.99 g 0.39 g	32.30 g 9.99 g 0.00 g	41.37 g 9.99 g 0.26 g		
	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7),(10)	1,(6),(7),(10)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Bakonyi betyár leves T.M., Grízes tészta Tej-Toj-TartM, Mandarin	Rántott leves **A.M., Sült csirkecomb A.M., Tört burgonya *A.M., Párolt vöröskáposzta **	Almaleves mir.**T.M., Zúzapörkölt A.M., Tésztak.tojás mentes, Uborka saláta	Csontleves A.M., Zöldborsó főzelék mir. T.M., Rántott csirkecombT.M.	Csirke ragulevesT.M., Burgonyás tésztaTej-tojM., Narancs
		Energia: 522.75 Kcal / 2,185.10 Kj	Energia: 525.26 Kcal / 2,195.59 Kj	Energia: 521.97 Kcal / 2,181.83 Kj	Energia: 527.11 Kcal / 2,203.32 Kj	Energia: 523.02 Kcal / 2,186.22 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.54 g 11.52 g 2.64 g	31.70 g 22.26 g 3.42 g	26.04 g 13.95 g 0.92 g	36.67 g 16.79 g 2.92 g	25.55 g 7.81 g 0.92 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
85.70 g 0.00 g 0.48 g	48.32 g 2.50 g 0.91 g	71.02 g 18.38 g 0.83 g	56.10 g 9.59 g 0.76 g	86.24 g 0.00 g 1.64 g		
	1	1	1	1	1,3,9	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Méz kg-os, Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.	Tepertókrém Házi, AM., Zsemle érz.
		Energia: 227.54 Kcal / 951.12 Kj	Energia: 214.30 Kcal / 895.77 Kj	Energia: 209.82 Kcal / 877.05 Kj	Energia: 230.27 Kcal / 962.53 Kj	Energia: 230.34 Kcal / 962.82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.79 g 6.33 g 1.81 g	4.44 g 0.34 g 0.00 g	3.82 g 0.20 g 0.00 g	6.01 g 6.38 g 1.82 g	5.20 g 12.58 g 4.41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34.22 g 0.00 g 0.29 g	26.90 g 0.00 g 0.00 g	46.30 g 24.30 g 0.01 g	34.60 g 0.00 g 0.26 g	22.20 g 0.00 g 0.10 g		
				(1),(7)		





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

