

Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Citromos tea, Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Jégcsapretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virslis**Óvoda, Mustár, Csavart kifli			Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Zsemle érz., Kígyóuborka		
		Energia: 243.97 Kcal / 1,019.79 KJ			Energia: 211.62 Kcal / 884.57 KJ			Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ			Energia: 243.25 Kcal / 1,016.79 KJ			Energia: 242.89 Kcal / 1,015.28 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	9.65 g	3.20 g	0.93 g	9.10 g	5.44 g	1.56 g	9.26 g	6.38 g	1.53 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	34.04 g	9.99 g	0.28 g	34.92 g	9.99 g	0.39 g	40.34 g	9.99 g	0.38 g	41.37 g	9.99 g	0.26 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			10,(1),(6),(7),(12)							
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Bakonyi betyár leves T.M., Grízes tészta Tej-Toj-TartM, Mandarin			Rántott leves , Sült hurka **, Sültkolbász, Párolt vöröskáposzta **			Almaleves mir.**T.M., Zúzapörkölt , Galuska köret, Ecetes cékla Kg.			Csontleves marha csontból, Zöldborsó főzelék mir., Rántott csirkecomb			Csirke ragulevesT.M., Burgonyás tésztaTej-tojM., Narancs		
		Energia: 522.75 Kcal / 2,185.10 KJ			Energia: 520.94 Kcal / 2,177.53 KJ			Energia: 524.72 Kcal / 2,193.33 KJ			Energia: 521.94 Kcal / 2,181.71 KJ			Energia: 523.02 Kcal / 2,186.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.54 g	11.52 g	2.64 g	23.38 g	48.91 g	8.05 g	30.62 g	22.79 g	2.28 g	39.89 g	21.56 g	4.42 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	16.89 g	2.50 g	2.03 g	47.17 g	19.98 g	1.20 g	40.88 g	7.99 g	0.73 g	86.24 g	0.00 g	1.64 g		
1			1,3,9,(7),(12)			1,3			1,3,7,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Soproni /sertés / felvágott, Paradicsom, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Tepertőkrém 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: 242.17 Kcal / 1,012.27 KJ			Energia: 230.34 Kcal / 962.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	10.34 g	9.09 g	0.02 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	29.04 g	0.00 g	1.40 g	22.20 g	0.00 g	0.10 g		
									1			(1),(7)				





Heti étlap 2021.11.29. - 2021.12.03.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

