



Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.10.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|--|---|---------|-----------|---|---------|-----------|--|---------|--------------------|--|---------|-----------|--|---------|-----------|
| Tízórai | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz. | | | Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz. | | | Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz. | | | Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Zsemle érz. | | | Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Jégcsapretek, Zsemle érz. | | |
| | | Energia: 251.78 Kcal / 1,052.44 KJ | | | Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ | | | Energia: 215.47 Kcal / 900.66 KJ | | | Energia: 238.19 Kcal / 995.63 KJ | | | Energia: 227.80 Kcal / 952.20 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 3.84 g | 0.20 g | 0.00 g | 3.72 g | 0.30 g | 0.00 g | 4.26 g | 6.32 g | 1.80 g | 15.55 g | 0.35 g | 0.00 g | 4.66 g | 7.94 g | 2.76 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 56.60 g | 34.29 g | 0.01 g | 32.80 g | 9.99 g | 0.00 g | 33.50 g | 9.99 g | 0.01 g | 40.68 g | 9.99 g | 0.24 g | 32.43 g | 9.99 g | 0.00 g | | |
| (1),(7) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Brokkoli leves**AM, Bácskai rizseshús T.M., Uborka saláta, Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m. | | | Bográcsgulyás Tej-toj. Ment, Darásmetélt**A.M. | | | Burgonyaleves magyaros **T.M., Parajfőzelék T.M., Fasirozott Tej-tojás mentes. | | | Csirke aprólék leves A. toj.m., Rizi-bizi Allergén mentes, Rántott hal AM., Káposzta saláta A.M. | | | Piritott tésztaleves**A.M., Zöldborsós csirkemáj **, Tésztak.tojás mentes, Narancs | | |
| | | Energia: 525.21 Kcal / 2,195.38 KJ | | | Energia: 521.02 Kcal / 2,177.86 KJ | | | Energia: 527.18 Kcal / 2,203.61 KJ | | | Energia: 522.66 Kcal / 2,184.72 KJ | | | Energia: 526.20 Kcal / 2,199.52 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 13.69 g | 22.16 g | 6.35 g | 20.41 g | 9.76 g | 2.04 g | 21.18 g | 32.01 g | 8.86 g | 27.28 g | 19.53 g | 5.34 g | 30.23 g | 15.72 g | 2.67 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 62.94 g | 11.90 g | 0.68 g | 86.87 g | 14.98 g | 0.45 g | 36.02 g | 4.89 g | 0.42 g | 57.33 g | 1.60 g | 0.85 g | 64.73 g | 0.05 g | 1.03 g | | |
| 1 | 1,3 | | | 1,9 | | | 1,3,4,9 | | | 1,(6),(7),(8),(12) | | | | | | |
| Uzsonna | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Liga margarin 20% zsírt., Zöldhagyma , Zsemle érz. | | | Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz. | | | Baromfi májas csirkemájjal 30, Alma 27%, Zsemle érz. | | | Alma-őszibarack püré, Zsemle érz. | | | Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz. | | |
| | | Energia: 155.05 Kcal / 648.11 KJ | | | Energia: 216.37 Kcal / 904.43 KJ | | | Energia: 240.67 Kcal / 1,006.00 KJ | | | Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ | | | Energia: 221.51 Kcal / 925.91 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 4.18 g | 4.26 g | 1.20 g | 5.42 g | 6.31 g | 1.81 g | 9.46 g | 4.73 g | 1.17 g | 5.85 g | 0.40 g | 0.00 g | 5.61 g | 6.30 g | 1.80 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| 23.26 g | 0.00 g | 0.00 g | 32.02 g | 0.00 g | 0.05 g | 34.47 g | 0.00 g | 0.29 g | 33.00 g | 10.40 g | 0.00 g | 33.00 g | 0.00 g | 0.01 g | | |
| 1,(6),(7),(10) | | | | | | | | | | | | | | | | |





Heti étlap 2021.12.06. - 2021.12.10.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

