

Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.		
		Energia: 202.86 Kcal / 847.95 Kj			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 Kj			Energia: 235.64 Kcal / 984.98 Kj			Energia: 255.06 Kcal / 1,066.15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.25 g	3.12 g	0.91 g	8.88 g	4.13 g	1.17 g	5.14 g	8.06 g	2.75 g	3.84 g	4.20 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.44 g	9.99 g	0.27 g	34.27 g	9.99 g	0.29 g	33.62 g	9.99 g	0.00 g	48.50 g	26.19 g	0.00 g		
			1,(6),(7),(10)			(1),(7)							
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Májgombóc leves mir., Húsoskáp.A.M.			Marhagulyás, Mákos metélt Toj.men.tész.			Zöldborsóleves mir., Gyros , Tört burgonya , Meggybefőtt			Csontleves csiga tésztával , Vadas**T.M., Tészta köret , Csemege uborka		
		Energia: 522.47 Kcal / 2,183.92 Kj			Energia: 520.83 Kcal / 2,177.07 Kj			Energia: 521.24 Kcal / 2,178.78 Kj			Energia: 523.68 Kcal / 2,188.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.79 g	30.93 g	6.62 g	22.25 g	17.48 g	4.44 g	36.09 g	12.77 g	1.50 g	21.44 g	26.84 g	7.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.43 g	0.02 g	1.13 g	68.20 g	5.59 g	1.18 g	64.69 g	6.02 g	1.82 g	48.20 g	1.60 g	2.63 g		
1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9			1,9,(3),(6),(7),(10),(11)			1,3,9,10,(12)				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.		
		Energia: 156.43 Kcal / 653.88 Kj			Energia: 216.74 Kcal / 905.97 Kj			Energia: 214.30 Kcal / 895.77 Kj			Energia: 216.06 Kcal / 903.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.14 g	4.28 g	1.22 g	11.08 g	3.22 g	0.91 g	4.44 g	0.34 g	0.00 g	13.66 g	5.11 g	1.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.60 g	0.00 g	0.01 g	33.14 g	0.00 g	0.27 g	26.90 g	0.00 g	0.00 g	26.64 g	0.00 g	0.45 g		





Heti étlap 2021.12.20. - 2021.12.24.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

