

Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Sörretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kaliforniai paprika, Rozsos kenyér			Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Kígyóborka, Kenyér félbarna			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kígyóborka, Korpás kifli		
		Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ			Energia: 247.71 Kcal / 1,035.43 KJ			Energia: 237.87 Kcal / 994.30 KJ			Energia: 225.63 Kcal / 943.13 KJ			Energia: 227.78 Kcal / 952.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.10 g	5.44 g	1.56 g	11.11 g	7.56 g	2.21 g	14.78 g	0.66 g	0.15 g	10.92 g	5.40 g	0.00 g	4.69 g	0.76 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.92 g	9.99 g	0.39 g	33.54 g	9.99 g	0.40 g	36.69 g	9.99 g	0.22 g	32.30 g	9.99 g	0.00 g	30.90 g	9.99 g	0.45 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7)			1,(6),(7)						1				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Burgonyagombóc leves A.M., Húsoskáp.A.M., Alma 27%			Tárk.puly.raguleves AM, Mákos metélt Toj.men.tész., Narancs			Piritott tésztaleves, Rántott csirke.Tejm , Almamártás *mirel. **T.M.			Zöldségleves , Sárgarépafozelék TM., Fasirozott			Brokkoli leves**AM, Fokhagymás aprópecsenye, Tört burgonya , Őszibarack befőtt		
		Energia: 526.78 Kcal / 2,201.94 KJ			Energia: 521.83 Kcal / 2,181.25 KJ			Energia: 522.23 Kcal / 2,182.92 KJ			Energia: 525.45 Kcal / 2,196.38 KJ			Energia: 525.49 Kcal / 2,196.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.86 g	26.05 g	7.90 g	21.70 g	15.14 g	3.13 g	16.37 g	18.48 g	2.16 g	10.73 g	27.15 g	4.22 g	22.66 g	25.78 g	7.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51.76 g	0.00 g	1.19 g	73.51 g	6.29 g	0.23 g	71.65 g	15.26 g	1.56 g	59.18 g	12.78 g	1.80 g	50.58 g	7.00 g	0.89 g		
1,(12)			1,9			1,3,9			1,3,9			1,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Sárgabarack lekvár, Magvas császárbuci			Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóborka, Zsemle érz.			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle érz., Karalábé 27%			Alma-körte püré, Zsemle érz.		
		Energia: 214.02 Kcal / 894.60 KJ			Energia: 216.72 Kcal / 905.89 KJ			Energia: 209.60 Kcal / 876.13 KJ			Energia: 215.25 Kcal / 899.75 KJ			Energia: 206.33 Kcal / 862.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.73 g	5.77 g	1.56 g	0.15 g	1.00 g	0.00 g	13.69 g	5.13 g	1.52 g	5.08 g	9.35 g	2.70 g	6.18 g	0.30 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.52 g	0.00 g	0.36 g	51.39 g	18.69 g	0.00 g	25.12 g	0.00 g	0.46 g	25.96 g	0.00 g	0.04 g	44.80 g	0.00 g	0.00 g		
1			(12)													





## Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

