



Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Sörretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kaliforniai paprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém tofúval T.M., Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kígyóuborka, Zsemle érz.		
		Energia: 234.11 Kcal / 978.58 Kj			Energia: 248.91 Kcal / 1,040.44 Kj			Energia: 225.97 Kcal / 944.55 Kj			Energia: 225.63 Kcal / 943.13 Kj			Energia: 238.63 Kcal / 997.47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.10 g	5.44 g	1.56 g	10.98 g	6.92 g	2.04 g	13.58 g	0.36 g	0.00 g	10.92 g	5.40 g	0.00 g	4.12 g	0.34 g	0.00 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	33.63 g	9.99 g	0.33 g	39.68 g	9.99 g	0.20 g	32.30 g	9.99 g	0.00 g	33.48 g	9.99 g	0.01 g		
1,(6),(7),(10)																
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Burgonyagombóc leves A.M., Húsoskáp.A.M., Alma 27%			Tárk.puly.raguleves AM, Mákos metélt Toj.men.tész., Narancs			Piritott t.leves**A.M. , Rántott csirkemellfiléToj.m., Almamártás *mirel. **T.M.			Zöldségleves A.Toj.m., Sárgarépafozadék TM., Fasiozott Tej-tojás mentes.			Brokkoli leves**AM, Fokhagymás aprópecsenye A.M., Tört burgonya *A.M., Almakompót		
		Energia: 526.78 Kcal / 2,201.94 Kj			Energia: 526.92 Kcal / 2,202.53 Kj			Energia: 521.57 Kcal / 2,180.16 Kj			Energia: 529.55 Kcal / 2,213.52 Kj			Energia: 526.80 Kcal / 2,202.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.86 g	26.05 g	7.90 g	21.85 g	15.28 g	3.15 g	22.21 g	7.57 g	1.10 g	15.94 g	24.47 g	6.05 g	20.86 g	25.20 g	7.47 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	74.32 g	6.39 g	0.23 g	90.42 g	15.26 g	1.17 g	60.76 g	13.58 g	1.10 g	53.92 g	11.99 g	0.89 g		
1,(12)			1,9			1			1,9			1				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz., Kígyóuborka			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Karalábé 27%, Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.		
		Energia: 210.33 Kcal / 879.18 Kj			Energia: 209.81 Kcal / 877.01 Kj			Energia: 152.37 Kcal / 636.91 Kj			Energia: 206.89 Kcal / 864.80 Kj			Energia: 217.50 Kcal / 909.15 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.24 g	6.28 g	1.80 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	4.14 g	4.24 g	1.20 g	5.57 g	6.36 g	1.81 g	6.55 g	0.32 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.80 g	0.00 g	0.00 g	46.30 g	24.30 g	0.00 g	22.68 g	0.00 g	0.01 g	29.73 g	0.00 g	0.05 g	47.00 g	0.00 g	0.00 g		





Heti étlap 2022.03.07. - 2022.03.11.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

