

Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Zöldfűsz. margkrém A. M. , Retek, csomós, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.		
		Energia: 231.50 Kcal / 967.67 KJ			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.80 g	2.15 g	0.24 g	4.46 g	6.28 g	1.80 g	8.88 g	4.13 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.98 g	7.99 g	0.00 g	34.00 g	9.99 g	0.04 g	34.27 g	9.99 g	0.29 g		
1						1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldbableves mir. TM., Vasi pecsenye T.M., Párolt rizsköret **T.M., Uborka saláta			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Tökfőzelék *mirelit **T.M., Sertés pörkölt A.M., Alma 27%			Csirke raguleves T.M., Morzsásmetélt Tart-Tej-toj M, Körte		
		Energia: 521.87 Kcal / 2,181.42 KJ			Energia: 522.95 Kcal / 2,185.93 KJ			Energia: 525.51 Kcal / 2,196.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.04 g	33.26 g	9.04 g	17.36 g	28.11 g	6.55 g	24.25 g	7.77 g	1.11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.38 g	5.64 g	2.87 g	51.13 g	7.99 g	0.60 g	88.22 g	0.00 g	1.64 g		
1,9,(6),(7),(8),(12)			1,9			1,3,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz., Sárgarépa			Méz kg-os, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz., Kígyóuborka		
		Energia: 208.11 Kcal / 869.90 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 203.87 Kcal / 852.18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.10 g	6.34 g	1.82 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	5.27 g	6.30 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.45 g	0.00 g	0.17 g	46.30 g	24.30 g	0.01 g	29.28 g	0.00 g	0.01 g		





Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

.....
Igazgató	Élelmezésvezető Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné Kotymánné Zs. Zsófia

