

Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

		szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Zöldfűsz. margkrém A. M. , Retek, csomós, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Magvas zsemle,		
		Energia: 231.50 Kcal / 967.67 KJ			Energia: 217.92 Kcal / 910.91 KJ			Energia: 210.03 Kcal / 877.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.80 g	2.14 g	0.23 g	4.46 g	6.28 g	1.80 g	8.18 g	7.27 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	23.03 g	9.99 g	0.51 g		
		1						1,3,7,(6),(8),(10),(11)		
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldbableves mir. TM., Vasi pecsenye T.M., Párolt petr.rizs , Vágott vegyes savanyúság			Májpgombóc leves mir., Tökfőzelék *mirelit **T.M., Sertés pörkölt, Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.			Csirke ragulevesT.M., Morzsás nudli, Körte		
		Energia: 526.15 Kcal / 2,199.31 KJ			Energia: 528.70 Kcal / 2,209.97 KJ			Energia: 527.10 Kcal / 2,203.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.09 g	33.26 g	9.27 g	14.14 g	28.75 g	4.08 g	18.56 g	14.11 g	2.16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.31 g	3.24 g	3.12 g	49.35 g	14.51 g	0.42 g	80.16 g	8.69 g	1.69 g		
		1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1,3,9		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Sárgarépa, Magvas zsemle,			Minijam 30.g, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka, Zsemle érz.		
		Energia: 236.46 Kcal / 988.40 KJ			Energia: 219.75 Kcal / 918.56 KJ			Energia: 221.43 Kcal / 925.58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.01 g	9.69 g	0.92 g	5.63 g	0.30 g	0.00 g	11.48 g	3.26 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24.90 g	0.00 g	0.82 g	45.56 g	0.00 g	0.00 g	33.82 g	0.00 g	0.27 g		
		1,3,7,(8),(11)								





Heti étlap 2022.03.14. - 2022.03.18.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

