

Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Korpás szendvicsrúd 40 gr	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentes, Magvas zsemle,	Gyümölcs tea , Felvágott / érintékenyeknek/ Karalábé, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.	Kakaó T.M., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Felvágott / érintékenyeknek/ Retek, csomós, Zsemle érz.
		Energia: 210.96 Kcal / 881.81 KJ	Energia: 216.65 Kcal / 905.60 KJ	Energia: 214.37 Kcal / 896.07 KJ	Energia: 211.44 Kcal / 883.82 KJ	Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ	Energia: 205.77 Kcal / 860.12 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.56 g 4.62 g 1.26 g	10.82 g 9.21 g 0.00 g	9.88 g 3.18 g 0.92 g	3.82 g 0.20 g 0.00 g	4.43 g 1.85 g 0.30 g	9.49 g 3.14 g 0.91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
35.90 g 9.99 g 0.44 g	23.21 g 9.99 g 0.26 g	34.51 g 9.99 g 0.31 g	46.56 g 22.45 g 0.00 g	48.93 g 20.98 g 0.00 g	32.88 g 9.99 g 0.29 g		
1	1,3,7,(8),(11)	(12)	(1)				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Almaleves TM., Tarhonyás hús **, Vágott vegyes savanyúság	Fejtett bableves A.M., Bolognai spagetti T.M., Alma 27%	Zöldborsóleves mir., Paprikásburgonya hússal, Ecetes cékla Kg.	Rizsleves , Natúr csirkemell, Tökfőzelék *mirelit **T.M.	Bográcsgulyás, Káposztás kocka, Narancs	Lebbencsleves, Parajfőzelék T.M., Sertés sült
		Energia: 523.59 Kcal / 2,188.61 KJ	Energia: 525.59 Kcal / 2,196.97 KJ	Energia: 521.18 Kcal / 2,178.53 KJ	Energia: 525.25 Kcal / 2,195.55 KJ	Energia: 529.59 Kcal / 2,213.69 KJ	Energia: 528.99 Kcal / 2,211.18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		18.55 g 24.57 g 5.87 g	26.01 g 19.06 g 5.09 g	31.15 g 12.45 g 1.49 g	31.66 g 19.01 g 3.26 g	21.25 g 14.59 g 3.63 g	33.38 g 23.15 g 5.04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57.45 g 6.39 g 0.66 g	62.86 g 0.00 g 0.55 g	69.47 g 4.00 g 1.18 g	56.67 g 9.99 g 1.24 g	76.68 g 13.59 g 0.87 g	42.76 g 7.83 g 1.01 g		
1,3,6,(12)	1,3,9	1,9	1,9	1,3,6,9	1,3,9		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érintékenyeknek/ Zsemle érz., Jégcsapretek	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.	Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle érz.	Sonkakrém házi T.M., Zsemle érz.	Felvágott / érintékenyeknek/ Kaliforniai paprika, Korpás kifli	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.
		Energia: 200.33 Kcal / 837.38 KJ	Energia: 227.67 Kcal / 951.66 KJ	Energia: 206.55 Kcal / 863.38 KJ	Energia: 210.00 Kcal / 877.80 KJ	Energia: 206.46 Kcal / 863.00 KJ	Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9.24 g 2.25 g 0.61 g	9.97 g 4.19 g 1.17 g	5.31 g 6.32 g 1.80 g	9.27 g 3.25 g 0.91 g	12.30 g 3.94 g 1.00 g	3.70 g 0.30 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.10 g 0.00 g 0.18 g	30.57 g 0.00 g 0.29 g	29.86 g 0.00 g 0.01 g	33.23 g 0.00 g 0.18 g	30.17 g 0.00 g 0.93 g	22.50 g 0.00 g 0.00 g		





### Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

	hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
<b>Uzsonna</b>		1,(6),(7),(10)			1	





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

