

Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentes, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.	Kakaó T.M., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Retek, csomós, Zsemle érz.
		Energia: 211.96 Kcal / 885.99 KJ	Energia: 225.63 Kcal / 943.13 KJ	Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ	Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ	Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ	Energia: 210.54 Kcal / 880.06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		4.50 g 4.24 g 1.20 g	10.92 g 5.40 g 0.00 g	3.72 g 0.30 g 0.00 g	3.80 g 0.20 g 0.00 g	4.43 g 1.85 g 0.30 g	4.02 g 6.22 g 1.80 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
36.70 g 9.99 g 0.00 g	32.30 g 9.99 g 0.00 g	32.80 g 9.99 g 0.00 g	48.50 g 26.19 g 0.00 g	48.93 g 20.98 g 0.00 g	32.74 g 9.99 g 0.03 g		
(1)							
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Almaleves TM., Tarhonyáshús A Toj. m., Uborka saláta	Fejtett bableves A.M., Bolognai spagetti T.M., Alma 27%	Zöldborsóleves Toj.m., Paprikásburgonya hússal, Cékla saláta**	Rízleves A.M., Natúr csirkemell, Tökfőzelék *mirelit **T.M.	Bográcsgulyás Tej-toj. Ment, Káposztás kocka toj.m., Narancs	Lebbencs leves A.toj.m., Parajfőzelék T.M., Sertés sült
		Energia: 526.23 Kcal / 2,199.64 KJ	Energia: 525.59 Kcal / 2,196.97 KJ	Energia: 523.46 Kcal / 2,188.06 KJ	Energia: 526.72 Kcal / 2,201.69 KJ	Energia: 523.63 Kcal / 2,188.77 KJ	Energia: 525.50 Kcal / 2,196.59 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		16.82 g 20.33 g 6.11 g	26.01 g 19.06 g 5.09 g	29.51 g 9.16 g 1.08 g	32.08 g 17.81 g 3.18 g	22.54 g 9.18 g 1.65 g	31.73 g 22.20 g 4.90 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
68.86 g 8.79 g 0.50 g	62.86 g 0.00 g 0.55 g	78.75 g 12.39 g 2.50 g	59.27 g 9.99 g 1.02 g	86.08 g 0.00 g 0.28 g	45.65 g 7.83 g 0.74 g		
1,3	1,3,9		1,9	1	1		
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Méz kg-os, Zsemle érz.	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Sonkakrém házi T.M., Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika, Zsemle érz.	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.
		Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 216.50 Kcal / 904.97 KJ	Energia: 214.30 Kcal / 895.77 KJ	Energia: 210.00 Kcal / 877.80 KJ	Energia: 205.17 Kcal / 857.61 KJ	Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.82 g 0.20 g 0.00 g	9.60 g 4.17 g 1.17 g	4.44 g 0.34 g 0.00 g	9.27 g 3.25 g 0.91 g	5.23 g 6.35 g 1.80 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		
46.30 g 24.30 g 0.01 g	28.37 g 0.00 g 0.29 g	26.90 g 0.00 g 0.00 g	33.23 g 0.00 g 0.18 g	29.50 g 0.00 g 0.01 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)				





Heti étlap 2022.03.21. - 2022.03.27.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

