



Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Padlizsán krém T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertókrém Házi, AM., Zöldhagyma 27%, Zsemle érez.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/ Kígyóuborka, Korpás kifli			Gyümölcs tea , Baromfi májás csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle érz.		
		Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ			Energia: 235.27 Kcal / 983.43 KJ			Energia: 234.26 Kcal / 979.21 KJ			Energia: 196.71 Kcal / 822.25 KJ			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.72 g	0.30 g	0.00 g	4.71 g	7.24 g	1.38 g	5.02 g	7.97 g	2.75 g	10.22 g	3.58 g	0.97 g	8.88 g	4.13 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.80 g	9.99 g	0.00 g	35.92 g	9.99 g	0.16 g	33.88 g	9.99 g	0.00 g	30.54 g	9.99 g	0.72 g	34.27 g	9.99 g	0.29 g		
						(1),(7)			1			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Csirkegulyás A. toj.m., Morzsásmetélt -Tej-toj M, Narancs			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Vadas**T.M., Tésztak. toj.m			Rántott leves **A.M., Rakott kelk. A.M., Alma 27%			Vegyes gyüm.leves TM., Rántott hal, Burgonyapüré Tejmentes, Uborka saláta			Legényfogó leves T.M., Tejberizs Rizstejjel T.M.		
		Energia: 525.80 Kcal / 2,197.84 KJ			Energia: 522.84 Kcal / 2,185.47 KJ			Energia: 522.38 Kcal / 2,183.55 KJ			Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 KJ			Energia: 521.33 Kcal / 2,179.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.19 g	5.98 g	0.79 g	22.62 g	26.38 g	7.46 g	20.32 g	28.49 g	7.57 g	14.85 g	27.93 g	3.67 g	17.27 g	7.51 g	4.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
93.82 g	0.00 g	0.23 g	48.38 g	1.60 g	1.92 g	46.40 g	0.00 g	0.69 g	53.60 g	11.99 g	1.17 g	94.69 g	28.53 g	0.13 g		
1,3,9			1,9,10,(12)			1			1,3,4			3,(1)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Felvágott / érezékenyeknek/ Kaliforniai paprika, Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.			Körözött tofuból T.M., Magvas zsemle,			Alma-körte püré, Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.		
		Energia: 222.73 Kcal / 931.01 KJ			Energia: 209.81 Kcal / 877.01 KJ			Energia: 221.50 Kcal / 925.87 KJ			Energia: 213.16 Kcal / 891.01 KJ			Energia: 197.67 Kcal / 826.26 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.44 g	3.31 g	0.91 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	5.61 g	6.30 g	1.80 g	11.73 g	6.78 g	0.00 g	4.74 g	4.22 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.04 g	0.00 g	0.26 g	46.30 g	24.30 g	0.00 g	33.00 g	0.00 g	0.00 g	25.81 g	0.00 g	0.44 g	36.00 g	0.00 g	0.00 g		
									1,3,7,(8),(11)							





Heti étlap 2022.03.28. - 2022.04.01.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

