

Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém tofuvál T.M., Zsemle érz.			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.		
		Energia: 207.63 Kcal / 867.89 KJ			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ			Energia: 238.19 Kcal / 995.63 KJ			Energia: 231.50 Kcal / 967.67 KJ			Energia: 225.63 Kcal / 943.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.78 g	6.20 g	1.80 g	3.80 g	0.20 g	0.00 g	15.55 g	0.35 g	0.00 g	3.80 g	2.15 g	0.24 g	10.92 g	5.40 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.30 g	9.99 g	0.01 g	48.50 g	26.19 g	0.00 g	40.69 g	9.99 g	0.25 g	48.98 g	7.99 g	0.00 g	32.30 g	9.99 g	0.00 g		
1																
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Erőleves A.M., Húskáposzta T.M.			Zöldségleves A.Toj.m., Paprikásburgonya hússal, Káposzta saláta A.M.			Zöldborsóleves Toj.m., Bolognai spagetti T.M., Körte			Burgonyaleves A.M., Parajfőzelék T.M., Sült csirkecomb A.M.			Palócleves **T.M., Tejberizs Rizstejjel T.M., Alma 27%		
		Energia: 529.31 Kcal / 2,212.52 KJ			Energia: 522.64 Kcal / 2,184.64 KJ			Energia: 529.45 Kcal / 2,213.10 KJ			Energia: 527.56 Kcal / 2,205.20 KJ			Energia: 523.28 Kcal / 2,187.31 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.04 g	33.11 g	10.10 g	28.89 g	10.49 g	1.28 g	24.84 g	11.75 g	2.31 g	32.44 g	23.89 g	3.60 g	16.48 g	11.16 g	4.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.69 g	0.00 g	1.23 g	76.11 g	2.40 g	0.59 g	80.04 g	0.40 g	0.95 g	41.83 g	7.83 g	0.63 g	88.98 g	23.09 g	0.10 g		
1,9,(12)			9			1,3			1			1				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Tepertókrém Házi, AM., Zsemle érz., Alma 27%			Liga margarin 20% zsírt., Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.		
		Energia: 232.34 Kcal / 971.18 KJ			Energia: 227.97 Kcal / 952.91 KJ			Energia: 214.30 Kcal / 895.77 KJ			Energia: 171.70 Kcal / 717.71 KJ			Energia: 214.48 Kcal / 896.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.24 g	8.54 g	2.76 g	5.98 g	6.34 g	1.81 g	4.44 g	0.34 g	0.00 g	3.94 g	6.23 g	1.81 g	9.82 g	5.48 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.63 g	0.00 g	0.00 g	34.47 g	0.00 g	0.02 g	26.90 g	0.00 g	0.00 g	23.22 g	0.00 g	0.05 g	29.02 g	0.00 g	0.39 g		
(1),(7)												1,(6),(7),(10)				





Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

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

