



Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Málna lekvár, Liga margarin 20% zsírt., Magvas zsemle,	Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Zsemle érz.	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.
		Energia: 202.86 Kcal / 847.95 Kj	Energia: 215.52 Kcal / 900.87 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
		9.25 g 3.12 g 0.91 g	3.74 g 6.01 g 0.60 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
		32.44 g 9.99 g 0.27 g	36.87 g 9.99 g 0.26 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
		1,3,7,(8),(11)		1		
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Erőleves , Húsoskáposzta T.M., Múzli gyüm. A.M.(glut.-tejm.	Galuskaleves, Paprikásburg. kolbásszal, Ecetes cékla Kg.	Zöldborsóleves mir., Bolognai spagetti T.M., Körte	Burgonyaleves A.M., Parajfőzelék T.M., Sült csirkecomb	Palócleves **T.M., Tejberizs Rizstejjel T.M., Alma 27%
		Energia: 526.17 Kcal / 2,199.39 Kj	Energia: 528.46 Kcal / 2,208.96 Kj	Energia: 524.21 Kcal / 2,191.20 Kj	Energia: 527.58 Kcal / 2,205.28 Kj	Energia: 527.97 Kcal / 2,206.91 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.23 g 29.84 g 6.31 g	10.01 g 12.07 g 0.93 g	24.23 g 13.97 g 2.51 g	32.46 g 23.89 g 3.62 g	17.21 g 10.97 g 4.58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		44.81 g 9.58 g 2.23 g	94.45 g 4.00 g 1.66 g	74.61 g 0.00 g 0.69 g	41.83 g 7.83 g 0.56 g	90.02 g 20.38 g 0.11 g
		1,3,9,(6),(7),(12)	6,9,(1),(7)	1,3,9	1	1
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Tepertókrém Házi, AM., Zsemle érz., Alma 27%	Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldhagyma 27%, Teljes kiőrlésű szel. kenyér	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Sonkakerém házi T.M., Rozsos kenyér	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.
		Energia: 232.34 Kcal / 971.18 Kj	Energia: 220.48 Kcal / 921.61 Kj	Energia: 214.30 Kcal / 895.77 Kj	Energia: 221.68 Kcal / 926.62 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 2.75 g	13.10 g 5.81 g 1.57 g	4.44 g 0.34 g 0.00 g	9.39 g 3.58 g 0.98 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
		32.62 g 0.00 g 0.00 g	28.99 g 0.00 g 0.37 g	26.90 g 0.00 g 0.00 g	37.96 g 0.00 g 0.26 g	29.02 g 0.00 g 0.39 g
		(1),(7)	1		1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)





Heti étlap 2022.04.04. - 2022.04.08.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

