

Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz., Kaliforniai paprika			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Tejeskávét m., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.		
		Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 247.63 Kcal / 1,035.09 KJ			Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ			Energia: 211.33 Kcal / 883.36 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.43 g	1.85 g	0.30 g	12.96 g	6.76 g	0.00 g	3.72 g	0.30 g	0.00 g	4.06 g	4.91 g	1.29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.93 g	20.98 g	0.00 g	32.90 g	9.99 g	0.00 g	32.80 g	9.99 g	0.00 g	35.91 g	10.49 g	0.00 g		
		(1)										1	
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Paradicsom leves A.M., Tarhonyáshús A Toj. m., Káposzta saláta A.M.			Sav.sert. leves, Húsos spagetti tojás m. A.M., Alma 27%			Lebbencs leves A.toj.m., Borsos tokány **T.M., Párolt kuszkus A.M., Uborka saláta			Csirkehúsleves **A.M., Burgonyafőzelék AM., Fasirozott Tej-tojás mentes.		
		Energia: 526.37 Kcal / 2,200.23 KJ			Energia: 523.55 Kcal / 2,188.44 KJ			Energia: 521.90 Kcal / 2,181.54 KJ			Energia: 523.32 Kcal / 2,187.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.96 g	19.91 g	5.54 g	24.07 g	28.03 g	1.31 g	20.97 g	28.21 g	8.73 g	35.06 g	30.31 g	8.65 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67.62 g	5.60 g	0.56 g	56.40 g	0.00 g	0.32 g	45.17 g	2.40 g	0.58 g	26.71 g	0.40 g	0.78 g		
		1,3,9			1,9			1				1,9	
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Retek, csomós, Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Karalábé 27%, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Karalábé, Zsemle érz.		
		Energia: 224.42 Kcal / 938.08 KJ			Energia: 213.36 Kcal / 891.84 KJ			Energia: 221.51 Kcal / 925.91 KJ			Energia: 203.66 Kcal / 851.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.85 g	6.32 g	1.80 g	9.91 g	4.23 g	1.18 g	5.61 g	6.30 g	1.80 g	9.71 g	5.50 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.44 g	0.00 g	0.04 g	27.42 g	0.00 g	0.36 g	33.00 g	0.00 g	0.01 g	26.69 g	0.00 g	0.43 g		
					1,(6),(7),(10)							1,(6),(7),(10)	





Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

