

Heti étlap 2022.04.11. - 2022.04.15.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Kaliforniai paprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Tejeskávét m., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.		
		Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 231.63 Kcal / 968.21 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	11.28 g	5.49 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	33.20 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	(00153) Tej mentes Óvoda	Paradicsom leves, Tarhonyás hús **, Vágott vegyes savanyúság			Sav.sert. leves, Mogyorókrémes mini gombóc, Alma 27%			Lebbencs leves A.toj.m., Borsos tokány **, Párolt kuskusz, Vágott vitamin saláta			Csirkehús leves, Burgonyafőzelék AM., Fasirozott		
		Energia: 524.34 Kcal / 2,191.74 KJ			Energia: 521.12 Kcal / 2,178.28 KJ			Energia: 581.42 Kcal / 2,430.34 KJ			Energia: 525.53 Kcal / 2,196.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.47 g	21.85 g	4.89 g	23.83 g	26.65 g	0.83 g	20.19 g	30.25 g	8.06 g	20.40 g	39.17 g	6.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.90 g	16.54 g	0.79 g	58.95 g	0.00 g	0.34 g	56.11 g	0.01 g	0.39 g	22.00 g	0.16 g	0.73 g		
		1,3,6,9,(12)			1,9			1,12,(6),(7),(8)				1,3,9	
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Retek, csomós, Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle 40 gr, Karalábé 27%			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Karalábé, Zsemle érz.		
		Energia: 219.65 Kcal / 918.14 KJ			Energia: 235.61 Kcal / 984.85 KJ			Energia: 216.06 Kcal / 903.13 KJ			Energia: 203.66 Kcal / 851.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.32 g	3.24 g	0.91 g	10.65 g	4.27 g	1.35 g	13.66 g	5.11 g	1.52 g	9.71 g	5.50 g	1.57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.58 g	0.00 g	0.30 g	31.82 g	0.00 g	1.38 g	26.64 g	0.00 g	0.45 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

