

Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Sonkakrém házi T.M., Zsemle érz., Jégcsapretek			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Alma 27%, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májás csirkemájjal 30, Zsemle érz.		
		Energia: 231.50 Kcal / 967.67 Kj			Energia: 196.12 Kcal / 819.78 Kj			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 Kj			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.80 g	2.15 g	0.24 g	7.44 g	3.15 g	0.91 g	4.36 g	4.80 g	1.20 g	8.88 g	4.13 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.98 g	7.99 g	0.00 g	32.53 g	9.99 g	0.18 g	42.80 g	9.99 g	0.00 g	34.27 g	9.99 g	0.29 g		
		1									1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sárgaborsó gulyás T.M.puly.h., Káposztás kocka toj.m., Alma 27%			Rántott leves **A.M., Erdélyi rak.káp. T.M.			Lencseleves T.M., Petrezselymes burg., Rántott hal tojm., Uborka saláta			Meggyleves T.M., Zúzapörkölt A.M., Párolt rizs , Cékla saláta**		
		Energia: 523.75 Kcal / 2,189.28 Kj			Energia: 522.26 Kcal / 2,183.05 Kj			Energia: 526.89 Kcal / 2,202.40 Kj			Energia: 520.21 Kcal / 2,174.48 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		26.52 g	9.86 g	1.84 g	18.64 g	27.07 g	7.97 g	28.82 g	15.27 g	2.25 g	22.09 g	15.74 g	3.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
82.27 g	0.00 g	0.42 g	50.54 g	0.60 g	1.32 g	68.43 g	2.40 g	0.94 g	69.53 g	19.98 g	2.19 g		
		1			1,(12)			1,4,10,(12)			1		
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Kigyóuborka, Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.		
		Energia: 203.87 Kcal / 852.18 Kj			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 Kj			Energia: 191.97 Kcal / 802.43 Kj			Energia: 201.84 Kcal / 843.69 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.27 g	6.30 g	1.80 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	3.70 g	0.30 g	0.00 g	5.31 g	6.34 g	1.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.28 g	0.00 g	0.02 g	46.30 g	24.30 g	0.01 g	22.50 g	0.00 g	0.00 g	29.13 g	0.00 g	0.02 g		





Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

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

