

Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/	Gyümölcs tea , Sonkakrém házi T.M., Jégcsapretek, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Alma 27%	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.
		Energia: 231.50 Kcal / 967.67 KJ	Energia: 196.12 Kcal / 819.78 KJ	Energia: 232.95 Kcal / 973.73 KJ	Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.80 g 2.15 g 0.24 g	7.44 g 3.15 g 0.91 g	8.01 g 2.75 g 0.61 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	42.90 g 9.99 g 0.18 g	34.27 g 9.99 g 0.29 g		
1			1,(6),(7),(10)		
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Sárgaborsó gulyás T.M.puly.h., Káposztás kocka, Alma 27%	Rántott leves **A.M., Erdélyi rak.káp. T.M.	Lencseleves T.M., Petrezselymes burg., Rántott hal toj., Csemege uborka	Meggye leves T.M., Zúzapörkölt , Galuska köret mir., Ecetes cékla Kg.
		Energia: 521.50 Kcal / 2,179.87 KJ	Energia: 522.26 Kcal / 2,183.05 KJ	Energia: 521.54 Kcal / 2,180.04 KJ	Energia: 527.86 Kcal / 2,206.45 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25.46 g 10.89 g 2.13 g	18.64 g 27.07 g 7.97 g	28.50 g 15.35 g 2.26 g	5.38 g 9.43 g 1.12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
80.49 g 9.19 g 0.53 g	50.54 g 0.60 g 1.32 g	67.26 g 0.00 g 0.98 g	101.73 g 11.99 g 1.21 g		
1,3	1,(12)	1,4,10,(12)	1		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka, Zsemle érz.	Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.
		Energia: 221.44 Kcal / 925.62 KJ	Energia: 198.39 Kcal / 829.27 KJ	Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ	Energia: 201.84 Kcal / 843.69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11.48 g 3.26 g 0.91 g	3.85 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
33.82 g 0.00 g 0.28 g	43.39 g 18.69 g 0.00 g	22.50 g 0.00 g 0.00 g	29.13 g 0.00 g 0.02 g		
	(12)				





Heti étlap 2022.04.18. - 2022.04.22.

.....

Igazgató	Élelmezésvezető	Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné	Kotymánné Zs. Zsófia

