



Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Karalábé, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Sörretek, Zsemle érz.		
		Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ			Energia: 227.80 Kcal / 952.20 KJ			Energia: 201.14 Kcal / 840.77 KJ			Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 KJ			Energia: 214.49 Kcal / 896.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.88 g	4.13 g	1.17 g	4.66 g	7.94 g	2.75 g	4.39 g	4.26 g	1.20 g	12.72 g	6.70 g	0.00 g	8.41 g	4.65 g	1.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.27 g	9.99 g	0.29 g	32.42 g	9.99 g	0.00 g	34.37 g	9.99 g	0.03 g	32.30 g	9.99 g	0.00 g	32.79 g	9.99 g	0.23 g		
1,(6),(7),(10)			(1),(7)													
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Lebbencs leves A.toj.m., Rizseshús**T.M., Uborka saláta			Favágó lev. T.M., Darásmetélt** /toj.mentes/			Rántott leves **A.M., Sárgarépa főzelék TM., Sült tarja			Almaleves mir.**T.M., Csirketokány A.M., Tésztak. toj.m			Bableves szárazbabból **T.M., Tejberizs Rizstejjel T.M., Mandarin		
		Energia: 522.76 Kcal / 2,185.14 KJ			Energia: 529.03 Kcal / 2,211.35 KJ			Energia: 522.79 Kcal / 2,185.26 KJ			Energia: 525.61 Kcal / 2,197.05 KJ			Energia: 524.16 Kcal / 2,190.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.41 g	19.01 g	7.52 g	18.32 g	15.06 g	4.48 g	28.48 g	19.08 g	3.65 g	29.89 g	7.26 g	0.84 g	18.90 g	14.31 g	4.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.83 g	2.40 g	0.62 g	78.90 g	16.22 g	0.39 g	59.40 g	13.58 g	1.31 g	84.43 g	15.98 g	0.55 g	91.28 g	15.29 g	1.71 g		
1,(12)			1			1			1,9							
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Miniméz 20 g., Zsemle hosszú			Liga margarin 20% zsírt., Kígyóborka, Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.		
		Energia: 209.43 Kcal / 875.42 KJ			Energia: 208.20 Kcal / 870.28 KJ			Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ			Energia: 206.55 Kcal / 863.38 KJ			Energia: 217.51 Kcal / 909.19 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.20 g	8.40 g	3.00 g	5.99 g	4.34 g	1.20 g	3.70 g	0.30 g	0.00 g	5.31 g	6.32 g	1.80 g	6.55 g	0.32 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
700.20 g	16.20 g	0.01 g	33.68 g	0.00 g	0.01 g	22.50 g	0.00 g	0.00 g	29.86 g	0.00 g	0.01 g	47.00 g	0.00 g	0.00 g		
1																





Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

.....

Igazgató	Élelmezésvezető	Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné	Kotymánné Zs. Zsófia

