



Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

|                |                                 | hétfő   |         |           | kedd   |         |           | szerda   |          |           | csütörtök  |         |           | péntek  |         |           |
|----------------|---------------------------------|---|---------|-----------|--|---------|-----------|--|----------|-----------|--|---------|-----------|---|---------|-----------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00153) Tej mentes Óvoda</b> | Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz. |         |           | Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz.                  |         |           | Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, 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: 214.37 Kcal / 896.07 KJ                                 |          |           | Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 KJ   |         |           | Energia: 214.48 Kcal / 896.53 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    | 9.88 g   | 3.18 g   | 0.91 g    | 12.72 g  | 6.70 g  | 0.00 g    | 8.40 g  | 4.64 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   | 34.51 g | 9.99 g    | 0.29 g   | 32.30 g  | 9.99 g    | 0.00 g   | 32.79 g | 9.99 g    | 0.22 g  |         |           |
| 1,(6),(7),(10) |                                 |   | (1),(7) |           |  |         |           |  |          |           |  |         |           |   |         |           |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00153) Tej mentes Óvoda</b> | Lebbencsleves, Rizseshús sertéshúsból, Csemege uborka     |         |           | Favágó lev. T.M., Darásmetél** /toj.mentes/                        |         |           | Rántott leves , Sárgarépa főzelék TM., Sült tarja                |          |           | Almaleves mir.**T.M., Csirketokány, Galuska köret mir., Vágott vegyes savanyúság |         |           | Bableves szárazbabból **T.M., Tejberizs Rizstejjel T.M., Mandarin |         |           |
|                |                                 | Energia: 520.33 Kcal / 2,174.98 KJ                        |         |           | Energia: 529.03 Kcal / 2,211.35 KJ                                 |         |           | Energia: 526.78 Kcal / 2,201.94 KJ                               |          |           | Energia: 521.36 Kcal / 2,179.28 KJ   |         |           | Energia: 524.15 Kcal / 2,190.95 KJ                                |         |           |
|                |                                 | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                                 | 16.45 g   | 24.30 g | 8.72 g    | 18.32 g  | 15.06 g | 4.48 g    | 29.09 g  | 21.86 g  | 3.82 g    | 33.38 g  | 9.62 g  | 1.32 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        |
| 57.34 g        | 0.00 g                          | 1.15 g  | 78.90 g | 16.22 g   | 0.39 g   | 53.37 g | 13.58 g   | 2.41 g   | 73.37 g  | 15.98 g   | 2.39 g   | 91.27 g | 15.28 g   | 1.69 g  |         |           |
| 1,3,9,(12)     |                                 |   | 1,(12)  |           |  | 1,3,9   |           |  | 1,9,(12) |           |  | 1,9     |           |   |         |           |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00153) Tej mentes Óvoda</b> | Miniméz 20 g., Zsemle érz.                                |         |           | Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka, Korpás szendvicsrúd 40 gr |         |           | Harcspástétom zöldf. 30gr., Teljes kiőrlésű szel. kenyér         |          |           | Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle érz.   |         |           | Alma-körte püré, Zsemle érz.                                      |         |           |
|                |                                 | Energia: 210.60 Kcal / 880.31 KJ                          |         |           | Energia: 210.42 Kcal / 879.56 KJ                                   |         |           | Energia: 212.13 Kcal / 886.70 KJ                                 |          |           | Energia: 195.38 Kcal / 816.69 KJ   |         |           | Energia: 206.33 Kcal / 862.46 KJ                                  |         |           |
|                |                                 | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír     | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |                                 | 4.89 g  | 0.26 g  | 0.00 g    | 9.93 g   | 2.78 g  | 0.67 g    | 5.76 g   | 2.38 g   | 0.52 g    | 4.94 g   | 6.30 g  | 1.80 g    | 6.18 g  | 0.30 g  | 0.00 g    |
|                |                                 | Szénhidrát  | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor    | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        |
| 44.80 g        | 16.20 g                         | 0.00 g  | 34.05 g | 0.00 g    | 0.75 g   | 22.40 g | 0.00 g    | 0.07 g   | 27.66 g  | 0.00 g    | 0.01 g   | 44.80 g | 0.00 g    | 0.00 g  |         |           |
| 1              |                                 |   | 1       |           |  | 1       |           |  |          |           |  |         |           |   |         |           |





## Heti étlap 2022.04.25. - 2022.04.29.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

