

Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Retek, csomós, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Padlizsán krém T.M., Kígyóborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kígyóborka, Zsemle érz.		
		Energia: 210.54 Kcal / 880.06 KJ			Energia: 209.36 Kcal / 875.12 KJ			Energia: 195.41 Kcal / 816.81 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 219.19 Kcal / 916.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.02 g	6.22 g	1.80 g	4.74 g	4.65 g	0.87 g	4.17 g	6.28 g	1.82 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	8.81 g	4.69 g	1.36 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
32.74 g 9.99 g 0.04 g			35.25 g 9.99 g 0.12 g			28.75 g 5.00 g 0.02 g			48.93 g 20.98 g 0.00 g			33.47 g 9.99 g 0.24 g				
(1)																
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Csontleves tésztabet. A.toj.m., Kapros sertés ragu T.M., Tésztak. toj.m			Sárgaborsó gulyás T.M.puly.h., Burgonyás tésztaTej-tojM., Narancs			Burgonyaleves A.M., Tökfőzelék *mirelit **T.M., Reszelt ser. máj			Csirke ragulevesT.M., Paradics.húsg.T.M.			Tárkonyos zöldség leves A.M., Burgonyapüré ., Fasiozott Tej-tojás mentes., Uborka saláta		
		Energia: 521.49 Kcal / 2,179.83 KJ			Energia: 520.07 Kcal / 2,173.89 KJ			Energia: 522.06 Kcal / 2,182.21 KJ			Energia: 525.84 Kcal / 2,198.01 KJ			Energia: 525.04 Kcal / 2,194.67 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		22.98 g	25.79 g	7.38 g	25.81 g	9.33 g	1.82 g	25.33 g	19.61 g	3.85 g	30.22 g	27.05 g	7.56 g	20.91 g	29.98 g	8.48 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
48.98 g 0.00 g 0.51 g			81.96 g 0.00 g 0.42 g			72.52 g 7.99 g 1.05 g			40.07 g 7.52 g 1.60 g			42.31 g 2.40 g 0.95 g				
1,9		1		1		1,3,9		1,6,7								
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Kaliforniai paprika, Zsemle érz.			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Főtt virsli Allergén Mentés, Jégcsapretek, Zsemle érz.			Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz.		
		Energia: 200.17 Kcal / 836.71 KJ			Energia: 203.74 Kcal / 851.63 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 KJ			Energia: 215.51 Kcal / 900.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9.22 g	4.22 g	1.17 g	4.45 g	9.29 g	2.70 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	12.70 g	6.70 g	0.00 g	5.02 g	11.04 g	3.86 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
24.87 g 0.00 g 0.29 g			23.89 g 0.00 g 0.02 g			46.30 g 24.30 g 0.01 g			22.00 g 0.00 g 0.00 g			22.18 g 0.00 g 0.00 g				
1,(6),(7),(10)										(1),(7)						





Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

