



Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Retek, csomós, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Gyümölcs tea , Padlizsán krém T.M., Kígyóborka, Korpás szendvicsrúd 40 gr			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kígyóborka, Zsemle érz.		
		Energia: 230.70 Kcal / 964.33 KJ			Energia: 230.69 Kcal / 964.28 KJ			Energia: 190.64 Kcal / 796.88 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 219.19 Kcal / 916.21 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6.08 g	8.30 g	2.32 g	5.54 g	5.07 g	0.93 g	9.64 g	3.20 g	0.93 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
32.64 g	9.99 g	0.11 g	38.85 g	9.99 g	0.56 g	28.89 g	5.00 g	0.28 g	48.93 g	20.98 g	0.00 g	33.47 g	9.99 g	0.24 g		
1			1						(1)							
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Csontleves csiga tésztával , Kapros sertés ragu T.M., Tészta köret			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.			Tárkonyos zöldség leves A.M., Burgonyapüré Tejmentes, Fasiozott Tejtojás mentes., Uborka saláta		
		Energia: 524.61 Kcal / 2,192.87 KJ			Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 KJ			Energia: 522.06 Kcal / 2,182.21 KJ			Energia: 524.55 Kcal / 2,192.62 KJ			Energia: 526.21 Kcal / 2,199.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.21 g	26.41 g	7.55 g	25.93 g	9.37 g	1.82 g	25.33 g	19.61 g	3.85 g	28.86 g	23.41 g	6.21 g	20.70 g	29.26 g	8.13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.91 g	0.00 g	1.01 g	82.73 g	0.00 g	0.42 g	72.52 g	7.99 g	1.05 g	49.28 g	11.87 g	1.59 g	44.47 g	3.94 g	0.88 g		
1,3,9			1			1			1,3,9			1				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Zsemle érz.			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle érz.			Sárgabarack lekvár, Burgonyás kenyér			Főtt virsli Allergén Mentés, Jégcsapretek, Zsemle érz.			Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz.		
		Energia: 164.90 Kcal / 689.28 KJ			Energia: 206.55 Kcal / 863.38 KJ			Energia: 216.01 Kcal / 902.92 KJ			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 KJ			Energia: 200.67 Kcal / 838.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.47 g	3.18 g	0.91 g	5.31 g	6.32 g	1.80 g	5.56 g	0.85 g	0.10 g	12.70 g	6.70 g	0.00 g	4.83 g	9.49 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.74 g	0.00 g	0.27 g	29.86 g	0.00 g	0.01 g	46.22 g	18.69 g	0.10 g	22.00 g	0.00 g	0.00 g	22.15 g	0.00 g	0.00 g		
						1,(12)						(1),(7)				





Heti étlap 2022.05.02. - 2022.05.06.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

