

Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kaliforniai paprika, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz.	Kakaó T.M., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Kígyóuborka, Zsemle érz.
		Energia: 221.01 Kcal / 923.82 KJ	Energia: 207.63 Kcal / 867.89 KJ	Energia: 227.80 Kcal / 952.20 KJ	Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ	Energia: 248.33 Kcal / 1,038.02 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.58 g 6.35 g 1.80 g	3.78 g 6.20 g 1.80 g	4.66 g 7.94 g 2.75 g	4.43 g 1.85 g 0.30 g	13.12 g 6.74 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
			(1),(7)	(1)		
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Paradicsom leves A.M., Tarhonyáshús A Toj. m., Uborka saláta	Legényfogó leves T.M., Húsos spagetti tojás. A.M., Körte	Erőleves A.M., Lencsefőzelék**T.M., Sült csirkecomb A.M.	Tárkonyos zöldség leves A.M., Hagymás tört burg., Rántott hal tojm., Almakompót A.M.	Csirke ragulevesT.M., Rakott zöldbab**mir.**T.M.
		Energia: 525.84 Kcal / 2,198.01 KJ	Energia: 521.91 Kcal / 2,181.58 KJ	Energia: 528.17 Kcal / 2,207.75 KJ	Energia: 526.39 Kcal / 2,200.31 KJ	Energia: 526.10 Kcal / 2,199.10 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.74 g 20.96 g 5.88 g	25.74 g 18.65 g 4.58 g	37.12 g 24.69 g 3.59 g	16.06 g 15.67 g 1.97 g	31.63 g 28.74 g 8.11 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
65.65 g 6.40 g 0.56 g	61.81 g 0.00 g 0.32 g	39.04 g 2.04 g 1.86 g	81.03 g 7.99 g 0.82 g	33.96 g 0.00 g 3.23 g		
1,3,9	1,3	1,9	1,4,9	1,3,9		
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Padlizsán krém T.M., Zsemle érz.	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.	Húspástétom T.M., Retek, csomós, Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g., Zsemle érz.	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.
		Energia: 213.72 Kcal / 893.35 KJ	Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ	Energia: 236.29 Kcal / 987.69 KJ	Energia: 213.10 Kcal / 890.76 KJ	Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.94 g 9.01 g 1.73 g	8.86 g 4.13 g 1.17 g	13.31 g 9.11 g 2.72 g	3.82 g 4.20 g 1.20 g	3.70 g 0.30 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26.53 g 0.00 g 0.21 g	23.97 g 0.00 g 0.29 g	23.42 g 0.00 g 0.48 g	38.20 g 16.20 g 0.00 g	22.50 g 0.00 g 0.00 g		
	1,(6),(7),(10)					



Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

