

Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kaliforniai paprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek, Rozsos kenyér			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Kígyóuborka, Korpás kifli			
		Energia: 221.01 Kcal / 923.82 KJ			Energia: 219.18 Kcal / 916.17 KJ			Energia: 227.80 Kcal / 952.20 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 237.48 Kcal / 992.67 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		4.58 g	6.35 g	1.80 g	9.60 g	3.37 g	0.96 g	4.66 g	7.94 g	2.75 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	13.69 g	7.16 g	0.06 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
34.46 g	9.99 g	0.01 g	37.39 g	9.99 g	0.33 g	32.42 g	9.99 g	0.00 g	48.93 g	20.98 g	0.00 g	30.40 g	9.99 g	0.45 g			
			1,(6),(7)			(1),(7)			(1)			1					
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Paradicsom leves, Tarhonyás hús **, Csemege uborka			Legényfogó leves T.M., Húsos spagetti tojás. A.M., Körte			Erőleves , Lencsefőzelék**T.M., Sült csirkecomb			Tárkonyos zöldség leves, Hagymás tört burg., Rántott hal tojm., Ecetes cékla Kg.			Húsgombóc leves , Rakott zöldbab*mir.**T.M.			
		Energia: 529.45 Kcal / 2,213.10 KJ			Energia: 521.91 Kcal / 2,181.58 KJ			Energia: 527.20 Kcal / 2,203.70 KJ			Energia: 525.37 Kcal / 2,196.05 KJ			Energia: 632.37 Kcal / 2,643.31 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		17.54 g	22.26 g	5.01 g	25.74 g	18.65 g	4.58 g	45.06 g	26.73 g	4.37 g	18.72 g	18.30 g	2.57 g	22.59 g	38.66 g	9.72 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
64.18 g	16.54 g	0.57 g	61.81 g	0.00 g	0.32 g	26.26 g	1.38 g	2.23 g	71.16 g	3.99 g	1.85 g	34.38 g	0.03 g	2.82 g			
			1,3,6,9,(12)			1,3			1,3,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,4,7,9			1,3,(6),(7),(12)		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Padlizsán krém T.M., Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Baromfi májas csirkemájjal 30, Korpás kifli			Húspástétom T.M., Retek, csomós, Zsemle érz.			Minijam 30.g, Liga margarin 20% zsír., Zsemle érz.			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			
		Energia: 215.82 Kcal / 902.13 KJ			Energia: 213.57 Kcal / 892.72 KJ			Energia: 236.29 Kcal / 987.69 KJ			Energia: 199.92 Kcal / 835.67 KJ			Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		7.82 g	7.26 g	1.52 g	10.71 g	4.74 g	1.25 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	
29.65 g	0.00 g	0.20 g	27.22 g	0.00 g	0.86 g	23.42 g	0.00 g	0.48 g	34.56 g	0.00 g	0.00 g	22.50 g	0.00 g	0.00 g			
			1			1,(6),(7),(10)											





Heti étlap 2022.05.09. - 2022.05.13.

.....
Igazgató	Élelmezésvezető Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné Kotymánné Zs. Zsófia

