

Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz., Paradicsom			Gyümölcs tea , Padlizsán krém T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.		
		Energia: 240.83 Kcal / 1,006.67 KJ			Energia: 242.69 Kcal / 1,014.44 KJ			Energia: 255.68 Kcal / 1,068.74 KJ			Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ			Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.28 g	4.17 g	1.17 g	4.12 g	0.38 g	0.02 g	4.96 g	9.01 g	1.73 g	9.10 g	5.44 g	1.56 g	12.72 g	6.70 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.95 g	9.99 g	0.32 g	34.40 g	9.99 g	0.05 g	36.83 g	9.99 g	0.23 g	34.92 g	9.99 g	0.41 g	32.30 g	9.99 g	0.02 g		
1,(6),(7),(10)									1,(6),(7),(10)							
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Karfioleves.Tej-toj ment., Paprikásburgonya hússal, Uborka saláta			Palócleves **T..M., Káposztás kocka toj.m., Alma 27%			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Vasi pecsenye T.M., Párolt bulgur A.M., Cékla saláta A.M.			Csirkebecs.leves **A.M., Zöldborsó főzelék mir. T.M., Sertés sült , Kenyér érz.			Paradicsom leves A.M., Rántott hal tojm., Burgonyapüré Tejmentes, Uborka saláta		
		Energia: 436.05 Kcal / 1,822.69 KJ			Energia: 524.08 Kcal / 2,190.65 KJ			Energia: 610.46 Kcal / 2,551.72 KJ			Energia: 616.94 Kcal / 2,578.81 KJ			Energia: 583.52 Kcal / 2,439.11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		25.59 g	9.86 g	1.19 g	23.00 g	12.21 g	1.97 g	31.37 g	16.47 g	3.43 g	48.16 g	23.65 g	5.16 g	25.23 g	14.75 g	2.51 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.12 g	2.40 g	0.58 g	80.48 g	0.00 g	0.30 g	87.72 g	3.20 g	1.26 g	52.71 g	9.59 g	3.28 g	87.35 g	8.96 g	1.10 g		
1,9			1			1,9			1,3,9			1,4,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Sárgarépa, Zsemle érz.			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle érz., Sörretek			Tepertókrém **, Zsemle érz.		
		Energia: 171.70 Kcal / 717.71 KJ			Energia: 213.10 Kcal / 890.76 KJ			Energia: 185.78 Kcal / 776.56 KJ			Energia: 173.05 Kcal / 723.35 KJ			Energia: 249.04 Kcal / 1,040.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.94 g	6.23 g	1.81 g	3.82 g	4.20 g	1.20 g	4.36 g	6.30 g	1.82 g	4.20 g	6.26 g	1.80 g	5.52 g	14.01 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.22 g	0.00 g	0.07 g	38.20 g	16.20 g	0.02 g	26.05 g	0.00 g	0.19 g	23.26 g	0.00 g	0.03 g	22.03 g	0.00 g	0.04 g		





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

