

Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Paradicsom, Korpás szendvicsrúd 40 gr			Gyümölcs tea , Padlizsán krém T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Korpás kifli		
		Energia: 240.83 Kcal / 1,006.67 KJ			Energia: 210.82 Kcal / 881.23 KJ			Energia: 235.27 Kcal / 983.43 KJ			Energia: 221.31 Kcal / 925.08 KJ			Energia: 232.78 Kcal / 973.02 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	3.12 g	0.55 g	0.04 g	4.71 g	7.24 g	1.38 g	9.72 g	6.95 g	1.95 g	13.29 g	7.12 g	0.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.95 g	9.99 g	0.30 g	27.76 g	9.99 g	0.26 g	35.92 g	9.99 g	0.16 g	29.34 g	9.99 g	0.44 g	29.72 g	9.99 g	0.00 g		
1,(6),(7),(10)			1						1,(6),(7),(10)			1				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Karfiolleves.Tej-toj ment., Paprikásburgonya hússal, Uborka saláta			Palócleves **T..M., Káposztás kocka toj.m., Alma 27%			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Vasi pecsenye, Párolt bulgur, Ecetes cékla Kg.			Csirkebecs.leves **, Zöldborsó főzelék mir. T.M., Sertés sült			Paradicsom leves, Rántott hal, Burgonyapüré Tejmentes, Vágott vegyes savanyúság		
		Energia: 523.33 Kcal / 2,187.52 KJ			Energia: 524.07 Kcal / 2,190.61 KJ			Energia: 525.27 Kcal / 2,195.63 KJ			Energia: 630.69 Kcal / 2,636.28 KJ			Energia: 528.56 Kcal / 2,209.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31.37 g	11.80 g	1.43 g	22.99 g	12.20 g	1.96 g	26.08 g	24.58 g	3.89 g	47.65 g	23.71 g	6.15 g	13.37 g	27.24 g	3.32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
71.51 g	2.40 g	0.67 g	80.47 g	0.00 g	0.28 g	59.29 g	4.00 g	1.13 g	56.09 g	10.19 g	1.23 g	57.08 g	17.18 g	1.08 g		
1,9			1			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,7			1,3,4,9,(12)				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Rozsos kenyér			Liga margarin 20% zsírt., Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Sárgarépa, Magvas zsemle,			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Sörretek, Zsemle érz.			Tepertókrém **, Zsemle érz.		
		Energia: 177.22 Kcal / 740.78 KJ			Energia: 213.10 Kcal / 890.76 KJ			Energia: 224.08 Kcal / 936.65 KJ			Energia: 173.05 Kcal / 723.35 KJ			Energia: 203.24 Kcal / 849.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.58 g	3.37 g	0.96 g	3.82 g	4.20 g	1.20 g	10.28 g	8.73 g	0.61 g	4.20 g	6.26 g	1.80 g	4.91 g	9.40 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.09 g	0.00 g	0.33 g	38.20 g	16.20 g	0.00 g	25.66 g	0.00 g	0.76 g	23.26 g	0.00 g	0.01 g	22.02 g	0.00 g	0.01 g		
1,(6),(7)						1,3,7,(8),(11)										





Heti étlap 2022.05.30. - 2022.06.03.

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

