

Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Sárgarépa, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi húskrém 30 gr., Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Karalábé		
		Energia: 207.63 Kcal / 867.89 KJ			Energia: 225.63 Kcal / 943.13 KJ			Energia: 226.56 Kcal / 947.02 KJ			Energia: 207.83 Kcal / 868.73 KJ			Energia: 201.14 Kcal / 840.77 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.78 g	6.20 g	1.80 g	10.92 g	5.40 g	0.00 g	8.77 g	4.71 g	1.37 g	7.22 g	3.86 g	1.42 g	4.39 g	4.26 g	1.21 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
32.30 g			32.30 g			35.22 g			34.04 g			34.37 g				
9.99 g			9.99 g			9.99 g			9.99 g			9.99 g				
0.01 g			0.00 g			0.32 g			0.28 g			0.04 g				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Rántott leves **A.M., Erdélyi rak.káp. T.M.			Sav.sert. leves T.M., Tejbedara Fahéj szóráttal, Körte			Vegyes gyüm.leves TM., Reszelt csirkemáj A.M., Tört burgonya *A.M., Uborka saláta			Rízsoles A.M., Párolt sertéshús**, Tészta.t.tojás mentes, Almakompót			Tarhonyaleves Tojás.M., Morzsásmetélt Tart-Tej-toj M		
		Energia: 522.27 Kcal / 2,183.09 KJ			Energia: 521.75 Kcal / 2,180.92 KJ			Energia: 520.69 Kcal / 2,176.48 KJ			Energia: 522.18 Kcal / 2,182.71 KJ			Energia: 527.35 Kcal / 2,204.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.64 g	27.07 g	7.98 g	20.80 g	15.07 g	2.04 g	31.59 g	15.82 g	3.09 g	26.32 g	19.34 g	5.23 g	14.03 g	8.15 g	1.06 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
50.55 g			74.06 g			61.84 g			59.28 g			97.93 g				
0.61 g			21.06 g			10.39 g			12.00 g			0.00 g				
1.32 g			0.76 g			1.70 g			0.32 g			0.51 g				
1,(12)			1,7			1			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz., Sörretek			Sert.májkrém 50gr., Zsemle érz., Kígyóuborka			Liga margarin 20% zsírt., Alma 27%, Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Harcspástétom 30 gr., Zsemle érz.		
		Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ			Energia: 227.37 Kcal / 950.41 KJ			Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 212.47 Kcal / 888.12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.70 g	0.30 g	0.00 g	4.80 g	1.24 g	0.00 g	4.34 g	4.80 g	1.20 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	6.37 g	9.32 g	1.20 g
Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát			Szénhidrát				
Cukor			Cukor			Cukor			Cukor			Cukor				
Só			Só			Só			Só			Só				
22.50 g			24.68 g			32.50 g			46.30 g			23.80 g				
0.00 g			0.00 g			0.00 g			24.30 g			0.00 g				
0.00 g			0.01 g			0.00 g			0.01 g			0.11 g				
												4				





Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

