

Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Magvas zsemle,			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Sárgarépa, Burgonyás kenyér			Gyümölcs tea , Baromfi húskrém 30 gr., Kígyóborka, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Karalábé			
		Energia: 207.63 Kcal / 867.89 KJ			Energia: 217.54 Kcal / 909.32 KJ			Energia: 218.32 Kcal / 912.58 KJ			Energia: 236.20 Kcal / 987.32 KJ			Energia: 214.37 Kcal / 896.07 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		3.78 g	6.20 g	1.80 g	12.02 g	9.85 g	0.00 g	9.39 g	5.19 g	1.45 g	9.17 g	4.70 g	1.36 g	9.88 g	3.18 g	0.91 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
32.30 g	9.99 g	0.01 g	21.06 g	9.99 g	0.22 g	33.08 g	9.99 g	0.40 g	38.89 g	9.99 g	0.24 g	34.51 g	9.99 g	0.30 g			
			1,3,7,(8),(11)			1			1								
Ebéd	(00153) Tej 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 csirke máj , Tört burgonya , Vágott vegyes savanyúság			Rízsoles A.M., Párolt sertéshús**, Tészta köret , Almakompót			Tarhonyaleves Tojásm., Bolognai spagetti			
		Energia: 522.26 Kcal / 2,183.05 KJ			Energia: 521.75 Kcal / 2,180.92 KJ			Energia: 522.58 Kcal / 2,184.38 KJ			Energia: 521.04 Kcal / 2,177.95 KJ			Energia: 521.91 Kcal / 2,181.58 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		18.64 g	27.07 g	7.97 g	20.80 g	15.07 g	2.04 g	30.60 g	14.12 g	2.69 g	26.61 g	19.21 g	5.00 g	16.10 g	24.60 g	5.87 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
50.54 g	0.60 g	1.32 g	74.06 g	21.06 g	0.76 g	67.84 g	7.99 g	1.38 g	59.06 g	12.00 g	0.37 g	60.24 g	0.10 g	0.45 g			
			1,(12)			1,7			1,9,(12)			1,3,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,4,7,9,(6),(12)		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Retek, csomós			Sert.májkrém 50gr., Zsemle érz., Kígyóborka			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Alma 27%			Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.			Harcsapástétom 30 gr., Zsemle érz.			
		Energia: 163.81 Kcal / 684.73 KJ			Energia: 227.37 Kcal / 950.41 KJ			Energia: 207.40 Kcal / 866.93 KJ			Energia: 227.30 Kcal / 950.11 KJ			Energia: 212.47 Kcal / 888.12 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		9.47 g	3.14 g	0.91 g	4.80 g	1.24 g	0.00 g	9.83 g	3.72 g	0.91 g	3.90 g	0.20 g	0.00 g	6.37 g	9.32 g	1.20 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
22.58 g	0.00 g	0.30 g	24.68 g	0.00 g	0.01 g	32.64 g	0.00 g	0.27 g	50.52 g	24.92 g	0.00 g	23.80 g	0.00 g	0.11 g			
						(12)			4								





Heti étlap 2022.05.23. - 2022.05.27.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

