

Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Tepertőkrém **, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Rozsos kenyér			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Padlizsán krém T.M., Kenyér érz.		
		Energia: 245.21 Kcal / 1,024.98 Kj			Energia: 234.35 Kcal / 979.58 Kj			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 Kj			Energia: 232.48 Kcal / 971.77 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.93 g	9.40 g	0.00 g	12.26 g	6.86 g	0.04 g	3.80 g	0.20 g	0.00 g	5.34 g	4.75 g	0.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.32 g	9.99 g	0.03 g	31.86 g	9.99 g	0.05 g	48.50 g	26.19 g	0.02 g	41.06 g	9.99 g	0.11 g		
		1,(6),(7)											
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Lencseleves T.M., Darásmetél** /toj.mentes/, Alma 27%			Rízleves A.M., Zöldséges csirkeragu, Tésztak.tojás mentes			Rántott leves **A.M., Sárgarépa főzelék TM., Sült tarja			Sertéshúsleves A.M., Vegyes gy.mártás T.M., Rántott sertésszelet A.M.		
		Energia: 525.45 Kcal / 2,196.38 Kj			Energia: 524.41 Kcal / 2,192.03 Kj			Energia: 528.29 Kcal / 2,208.25 Kj			Energia: 525.50 Kcal / 2,196.59 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.92 g	14.45 g	3.84 g	30.72 g	13.09 g	2.46 g	28.57 g	19.21 g	3.65 g	27.05 g	23.70 g	7.27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
77.02 g	10.70 g	0.30 g	69.96 g	0.00 g	0.53 g	60.37 g	13.90 g	1.33 g	52.45 g	20.22 g	0.36 g		
		1,9,(12)	1,9	1	1,3,9								
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Retek, csomós, Korpás szendvicsrúd 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Kaliforniai paprika			Húspástétom T.M., Kenyér érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Jégcsapretek, Zsemle érz.		
		Energia: 218.41 Kcal / 912.95 Kj			Energia: 200.40 Kcal / 837.67 Kj			Energia: 200.35 Kcal / 837.46 Kj			Energia: 192.15 Kcal / 803.19 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.90 g	4.57 g	1.23 g	10.70 g	3.27 g	0.91 g	9.38 g	4.79 g	1.36 g	9.08 g	5.44 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.01 g	0.00 g	0.76 g	29.64 g	0.00 g	0.30 g	28.99 g	0.00 g	0.23 g	24.62 g	0.00 g	0.41 g		
		1,(6),(7),(10)											





Heti étlap 2022.06.06. - 2022.06.10.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

