

Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém **, Zsemle érz., Paradicsom			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Zsemle érz., Retek, csomós			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.		
		Energia: 234.96 Kcal / 982.13 Kj			Energia: 221.29 Kcal / 924.99 Kj			Energia: 208.17 Kcal / 870.15 Kj			Energia: 217.39 Kcal / 908.69 Kj			Energia: 233.93 Kcal / 977.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4.43 g	1.85 g	0.30 g	11.98 g	6.66 g	0.00 g	4.72 g	4.88 g	0.01 g	8.64 g	4.66 g	1.36 g	3.72 g	0.30 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48.93 g	20.98 g	0.02 g	27.90 g	9.99 g	0.01 g	33.91 g	9.99 g	0.02 g	33.23 g	9.99 g	0.27 g	32.80 g	9.99 g	0.04 g		
		(1)														
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldségleves A.Toj.m., Paradicsom m. hússal Toj.m			Gulyásleves tej-tartósító m., Káposztás kocka toj.m., Alma 27%			Lebbencs leves A.toj.m., Parajfőzelék T.M., Fasirozott Tej-tojás mentes.			Almaleves mir.**T.M., Hasábburgonya, Rántott hal tojm., Uborka saláta			Zellerkrémleves A.M., Csirkepörkölt A.M., Tésztak.tojás mentes, Fejes saláta (negyed)*		
		Energia: 527.41 Kcal / 2,204.57 Kj			Energia: 520.67 Kcal / 2,176.40 Kj			Energia: 520.63 Kcal / 2,176.23 Kj			Energia: 521.03 Kcal / 2,177.91 Kj			Energia: 525.39 Kcal / 2,196.13 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.78 g	24.37 g	6.88 g	22.60 g	8.36 g	1.03 g	13.56 g	21.91 g	4.40 g	15.54 g	17.43 g	2.36 g	51.09 g	15.83 g	2.55 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
56.01 g	9.79 g	0.37 g	88.47 g	0.00 g	0.41 g	63.11 g	7.83 g	0.31 g	74.96 g	18.38 g	0.75 g	57.37 g	7.99 g	2.84 g		
		1,9		1,3,9		1		1,4		1,9						
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Paradicsom			Baromfi májas csirkemájjal 30, Karalábé, Kenyér érz.			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.		
		Energia: 212.26 Kcal / 887.25 Kj			Energia: 233.51 Kcal / 976.07 Kj			Energia: 195.38 Kcal / 816.69 Kj			Energia: 209.81 Kcal / 877.01 Kj			Energia: 199.17 Kcal / 832.53 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.99 g	4.38 g	1.21 g	10.49 g	4.34 g	1.18 g	4.94 g	6.30 g	1.80 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	4.87 g	6.26 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.60 g	0.00 g	0.03 g	32.54 g	0.00 g	0.33 g	27.66 g	0.00 g	0.03 g	46.30 g	24.30 g	0.02 g	28.60 g	0.00 g	0.02 g		
		1,(6),(7),(10)														





Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

