

Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	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 szezámmaggal										
		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: 231.54 Kcal / 967.84 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	3.78 g	0.38 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	33.60 g	9.99 g	0.65 g		
(1)																
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Zöldséglevés , Paradicsomos húsgombóc	Gulyáslevés sertés húsból, Káposztás kocka, Alma 27%	Lebbencslevés, Parajfőzelék T.M., Fasirozott	Almaleves mir.**T.M., Hasábburgonya, Rántott hal, Ecetes cékla Kg.	Zellerkrémleves A.M., Csirkepörkölt, Galuska köret mir., Fejes saláta (negyed)*										
		Energia: 520.23 Kcal / 2,174.56 KJ	Energia: 523.86 Kcal / 2,189.73 KJ	Energia: 520.14 Kcal / 2,174.19 KJ	Energia: 520.06 Kcal / 2,173.85 KJ	Energia: 525.86 Kcal / 2,198.09 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19.86 g	24.35 g	7.33 g	15.26 g	28.01 g	5.53 g	12.80 g	28.60 g	4.36 g	10.29 g	25.53 g	3.10 g	55.18 g	20.32 g	3.44 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
54.90 g	8.44 g	1.09 g	52.95 g	5.99 g	0.25 g	48.79 g	7.84 g	0.33 g	61.51 g	19.97 g	1.12 g	42.91 g	7.99 g	3.32 g		
1,3,9		1,3		1,3,(6),(7),(8),(12)		1,3,4		1,6,9								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.	Baromfi májas csirkemájjal 30, Karalábé, Kenyér érz.	Zöldfűsz. margkrém A. M. , Rozsos kenyér	Méz kg-os, Zsemle érz.	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.										
		Energia: 203.16 Kcal / 849.21 KJ	Energia: 233.51 Kcal / 976.07 KJ	Energia: 214.96 Kcal / 898.53 KJ	Energia: 209.81 Kcal / 877.01 KJ	Energia: 194.40 Kcal / 812.59 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.74 g	3.26 g	0.92 g	10.49 g	4.34 g	1.18 g	5.36 g	6.60 g	1.86 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	10.34 g	3.18 g	0.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.34 g	0.00 g	0.28 g	32.54 g	0.00 g	0.33 g	33.60 g	0.00 g	0.08 g	46.30 g	24.30 g	0.02 g	28.74 g	0.00 g	0.28 g		
		1,(6),(7),(10)		1,(6),(7)												





Heti étlap 2022.06.13. - 2022.06.17.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

