



Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Kenyér érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér érz.		
		Energia: 217.46 Kcal / 908.98 KJ			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 243.56 Kcal / 1,018.08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.76 g	4.35 g	1.20 g	8.88 g	4.13 g	1.17 g	3.80 g	0.20 g	0.00 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	12.78 g	6.78 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.80 g	9.99 g	0.00 g	34.27 g	9.99 g	0.31 g	48.50 g	26.19 g	0.02 g	48.93 g	20.98 g	0.02 g	33.10 g	9.99 g	0.00 g		
1,(6),(7),(10)						(1)										
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Burgonyaleves A.M., Zöldborsó főzelék mir. T.M., Fasirozott Tej-tojás mentes.			Gulyásleves tej-tartósító m., Darásmetélt** /toj.mentes/, Alma 27%			Zöldbableves mir. TM., Rizseshús**T.M., Uborka saláta			Meggyleves T.M., Rakott burgonya tej. tart. men, Fejes saláta (negyed)*			Piritott tészta leves**A.M., Bakonyi tokány pulyk.**, Tésztak.tojás mentes, Káposzta saláta A.M.		
		Energia: 520.01 Kcal / 2,173.64 KJ			Energia: 522.90 Kcal / 2,185.72 KJ			Energia: 522.13 Kcal / 2,182.50 KJ			Energia: 523.22 Kcal / 2,187.06 KJ			Energia: 528.89 Kcal / 2,210.76 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.11 g	20.48 g	4.34 g	18.45 g	7.96 g	1.17 g	17.08 g	24.33 g	8.93 g	34.90 g	19.47 g	4.94 g	27.62 g	19.65 g	3.79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.60 g	9.59 g	0.68 g	94.02 g	18.17 g	0.30 g	57.18 g	4.04 g	0.76 g	64.16 g	15.98 g	1.66 g	59.61 g	2.02 g	2.21 g		
1	1,3,9,(12)			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3			1,(6),(7),(8),(12)						
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Tepertőkrém **, Kenyér érz., Kápia paprika			Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Kenyér érz.			Húspástétom T.M., Kenyér érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.		
		Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ			Energia: 231.08 Kcal / 965.91 KJ			Energia: 175.50 Kcal / 733.59 KJ			Energia: 205.41 Kcal / 858.61 KJ			Energia: 165.67 Kcal / 692.50 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	5.91 g	9.55 g	0.00 g	4.74 g	4.35 g	1.20 g	12.19 g	9.10 g	2.72 g	3.76 g	6.20 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
22.50 g	0.00 g	0.04 g	28.52 g	0.00 g	0.02 g	28.50 g	0.00 g	0.00 g	18.08 g	0.00 g	0.45 g	22.00 g	0.00 g	0.03 g		





Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

