



Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Tea gyüm. inst. , Liga margarin 20% zsírt., Kenyér érz.			Tea gyüm. inst. , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Tea gyüm. inst. , Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Tea gyüm. inst. , Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér érz.		
		Energia: 203.40 Kcal / 850.21 KJ			Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ			Energia: 198.39 Kcal / 829.27 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 201.60 Kcal / 842.69 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.68 g	4.42 g	1.20 g	8.86 g	4.13 g	1.17 g	3.85 g	0.20 g	0.00 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	12.76 g	6.78 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.20 g	0.00 g	0.00 g	23.97 g	0.00 g	0.31 g	43.39 g	18.69 g	0.02 g	48.93 g	20.98 g	0.02 g	22.80 g	0.00 g	0.00 g		
			1,(6),(7),(10)			(12)			(1)							
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Burgonyaleves A.M., Zöldborsó főzelék mir. T.M., Fasirozott Tej-tojás mentes.			Gulyásleves sertés húsból, Darásmetélt** /toj.mentes/, Alma 27%			Zöldbableves mir. TM., Rizseshús sertéshúsból, Vágott vegyes savanyúság			Meggyleves T.M., Rakott burgonya tej. tart. men, Fejes saláta (negyed)*			Piritott tésztaleves, Bakonyi sertés tokány, Tészta köret , Káposzta saláta		
		Energia: 520.01 Kcal / 2,173.64 KJ			Energia: 524.69 Kcal / 2,193.20 KJ			Energia: 529.38 Kcal / 2,212.81 KJ			Energia: 523.22 Kcal / 2,187.06 KJ			Energia: 523.72 Kcal / 2,189.15 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	14.19 g	27.14 g	5.38 g	16.35 g	27.12 g	9.01 g	34.90 g	19.47 g	4.94 g	22.33 g	25.78 g	7.95 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	56.08 g	7.46 g	0.27 g	53.56 g	1.64 g	1.14 g	64.16 g	15.98 g	1.66 g	49.29 g	2.00 g	1.39 g		
1			1,3,(12)			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3			1,3,7,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Tepertőkrém **, Kápia paprika, Kenyér érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek, Kenyér érz.			Húspástétom T.M., Kenyér érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.		
		Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ			Energia: 231.07 Kcal / 965.87 KJ			Energia: 172.32 Kcal / 720.30 KJ			Energia: 205.41 Kcal / 858.61 KJ			Energia: 160.90 Kcal / 672.56 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	8.38 g	2.29 g	0.60 g	12.19 g	9.10 g	2.72 g	9.23 g	3.12 g	0.91 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	0.01 g	28.59 g	0.00 g	0.17 g	18.08 g	0.00 g	0.45 g	22.14 g	0.00 g	0.28 g		





Heti étlap 2022.06.20. - 2022.06.24.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

