



Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda															
		Gyümölcs tea , Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kenyér érz., Jégcsapretek			Gyümölcs tea , Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kaliforniai paprika, Zsemle érz.			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zöldpaprika, Zsemle érz.		
		Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ			Energia: 211.44 Kcal / 883.82 KJ			Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ			Energia: 233.46 Kcal / 975.86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.17 g	5.80 g	1.62 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	8.64 g	4.70 g	1.36 g	3.62 g	1.66 g	0.17 g	11.40 g	5.52 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.93 g	9.99 g	0.00 g	46.56 g	22.45 g	0.02 g	33.39 g	9.99 g	0.24 g	45.03 g	5.99 g	0.00 g	33.50 g	9.99 g	0.02 g		
(12)						1										
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldségleves A.Toj.m., Paradicsom m. hússal Toj.m			Palócleves **T.M., Tejberizs Rizstejjel T.M.			Burgonyaleves A.M., Tököfőzelék *mir.* LÉ., Fasirozott Tej-tojás mentes.			Brokkoli leves**AM, Tarhonyáshús A Toj. m..., Cékla saláta**			Rántott leves **A.M., Reszelt csirke máj , Főtt burgonya , Uborka saláta		
		Energia: 522.65 Kcal / 2,184.68 KJ			Energia: 528.99 Kcal / 2,211.18 KJ			Energia: 523.82 Kcal / 2,189.57 KJ			Energia: 527.53 Kcal / 2,205.08 KJ			Energia: 521.05 Kcal / 2,177.99 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20.56 g	24.12 g	6.80 g	17.31 g	10.75 g	5.05 g	14.55 g	25.04 g	6.32 g	17.73 g	19.39 g	5.62 g	26.41 g	12.77 g	2.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		55.58 g	9.69 g	0.36 g	89.71 g	23.77 g	0.10 g	59.56 g	7.99 g	0.65 g	69.50 g	11.99 g	2.19 g	74.71 g	2.40 g	0.82 g
1,9			1			1,7,(12)			1,3			1,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Liga margarin 20% zsírt., Alma 27%, Kenyér érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.		
		Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ			Energia: 201.98 Kcal / 844.28 KJ			Energia: 222.00 Kcal / 927.96 KJ			Energia: 198.87 Kcal / 831.28 KJ			Energia: 216.73 Kcal / 905.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3.70 g	0.30 g	0.00 g	11.08 g	4.83 g	1.25 g	5.34 g	4.95 g	1.20 g	9.26 g	4.17 g	1.17 g	11.08 g	3.22 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	28.26 g	0.00 g	0.25 g	39.00 g	0.00 g	0.00 g	24.65 g	0.00 g	0.32 g	33.14 g	0.00 g	0.29 g
1						1,(6),(7),(10)										





Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

.....

Igazgató

Pintér Józsefné

.....

Élelmezésvezető Dietetikus

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

