



Heti étlap 2022.07.11. - 2022.07.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.	Kakaó T.M., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Tepertőkrém **, Paradicsom, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kaliforniai paprika, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Kenyér érz.	
		Energia: 189.63 Kcal / 792.65 KJ	Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ	Energia: 198.12 Kcal / 828.14 KJ	Energia: 220.48 Kcal / 921.61 KJ	Energia: 208.16 Kcal / 870.11 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		3.76 g 4.20 g 1.20 g	4.43 g 1.85 g 0.30 g	3.48 g 9.38 g 0.01 g	8.76 g 4.73 g 1.36 g	8.00 g 4.14 g 1.17 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
32.30 g 9.99 g 0.02 g	48.93 g 20.98 g 0.02 g	22.92 g 9.99 g 0.02 g	33.69 g 9.99 g 0.24 g	29.37 g 9.99 g 0.29 g			
		(1)				1,(6),(7),(10)	
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Almaleves mir.**T.M., Borsos tokány **, Tésztak.tojás mentes, Káposzta saláta	Zöldségleves , Húsos rakott tészt. toj. ment., Alma 27%	Meggye leves T.M., Petrezselymes burg., Natur sertésszelet, Vágott vegyes savanyúság	Csirke raguleves T.M., Rakott zöldbab Tej M	Húsgombóc leves , Tejberizs Rizstejjel T.M.	
		Energia: 520.73 Kcal / 2,176.65 KJ	Energia: 523.00 Kcal / 2,186.14 KJ	Energia: 523.62 Kcal / 2,188.73 KJ	Energia: 528.16 Kcal / 2,207.71 KJ	Energia: 521.60 Kcal / 2,180.29 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		28.67 g 10.33 g 1.23 g	18.30 g 19.12 g 6.30 g	31.26 g 19.85 g 4.56 g	33.56 g 24.33 g 7.65 g	7.49 g 11.08 g 4.63 g	
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
77.55 g 17.58 g 0.62 g	67.48 g 0.00 g 1.08 g	52.88 g 7.99 g 0.89 g	42.25 g 0.00 g 1.56 g	86.54 g 26.51 g 0.61 g			
		1	1,3,7,9	1,(12)	1,3,9	1,3,(6),(7),(12)	
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka, Kenyér érz.	Korpás szendvic srúd 40 gr, Retek, csomós, Felvágott / érzékenyeknek/	Harcspástétom zöldf. 30gr., Teljes kiőrlésű szel. kenyér	Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.	
		Energia: 193.43 Kcal / 808.54 KJ	Energia: 185.14 Kcal / 773.89 KJ	Energia: 212.13 Kcal / 886.70 KJ	Energia: 198.39 Kcal / 829.27 KJ	Energia: 216.73 Kcal / 905.93 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír	Fehérje Zsír T.Zsír
		10.63 g 3.31 g 0.91 g	10.27 g 3.56 g 0.97 g	5.76 g 2.38 g 0.52 g	3.85 g 0.20 g 0.00 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	Szénhidrát Cukor Só		
29.32 g 0.00 g 0.27 g	26.18 g 0.00 g 0.73 g	22.40 g 0.00 g 0.09 g	43.39 g 18.69 g 0.02 g	33.14 g 0.00 g 0.29 g			
		1		1	(12)		





Heti étlap 2022.07.11. - 2022.07.15.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

