

Heti étlap 2022.07.18. - 2022.07.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém **, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Padlizsán krém T.M., Zsemle érz.		
		Energia: 236.13 Kcal / 987.02 Kj			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 Kj			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 Kj			Energia: 249.90 Kcal / 1,044.58 Kj			Energia: 235.27 Kcal / 983.43 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.88 g	4.13 g	1.17 g	3.62 g	1.67 g	0.18 g	3.80 g	0.20 g	0.00 g	5.33 g	9.44 g	0.00 g	4.71 g	7.25 g	1.38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.27 g	9.99 g	0.31 g	45.04 g	5.99 g	0.00 g	48.50 g	26.19 g	0.02 g	33.00 g	9.99 g	0.04 g	35.92 g	9.99 g	0.19 g		
1,(6),(7),(10)			1													
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sav. burgonya leves T.M., Húsoskáposzta T.M.			Lebbencs leves A.toj.m., Párolt petr.rizs , Sertés ragu			Zöldborsóleves Toj.m., Csirkepörkölt A.M., Főtt burgonya , Uborka saláta			Paradicsom leves A.M., Hentestokány T.M., Tésztak.tojás mentes			Meggyleves T.M., Paprikásburgonya hússal, Káposzta saláta A.M.		
		Energia: 521.09 Kcal / 2,178.16 Kj			Energia: 527.11 Kcal / 2,203.32 Kj			Energia: 520.70 Kcal / 2,176.53 Kj			Energia: 523.04 Kcal / 2,186.31 Kj			Energia: 521.52 Kcal / 2,179.95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.13 g	29.18 g	8.40 g	17.28 g	22.93 g	8.20 g	37.06 g	11.75 g	2.09 g	20.64 g	23.61 g	6.26 g	25.39 g	8.04 g	0.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.69 g	0.00 g	1.15 g	61.72 g	0.00 g	1.06 g	65.78 g	2.80 g	2.00 g	56.50 g	4.00 g	1.05 g	84.42 g	13.59 g	0.51 g		
1,(12)			1			9,(1)			1,9			1				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Kenyér érz., Alma 27%			Limonádé **A.M., Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kenyér érz.			Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Kenyér érz.			Húspástétom T.M., Kenyér érz.			Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Kenyér érz.		
		Energia: 222.00 Kcal / 927.96 Kj			Energia: 225.57 Kcal / 942.88 Kj			Energia: 202.26 Kcal / 845.45 Kj			Energia: 233.31 Kcal / 975.24 Kj			Energia: 202.26 Kcal / 845.45 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.34 g	4.95 g	1.20 g	2.00 g	0.42 g	0.00 g	5.16 g	6.43 g	1.82 g	13.13 g	9.17 g	2.72 g	5.16 g	6.43 g	1.82 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.00 g	0.00 g	0.01 g	32.57 g	19.98 g	0.02 g	30.10 g	0.00 g	0.03 g	23.78 g	0.00 g	0.45 g	30.10 g	0.00 g	0.01 g		





Heti étlap 2022.07.18. - 2022.07.22.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

