

Heti étlap 2022.07.18. - 2022.07.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém **, Kígyóborka, Magvas császárbuci			Gyümölcs tea , Padlizsán krém T.M., Korpás zsemle,		
		Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ			Energia: 211.44 Kcal / 883.82 KJ			Energia: 268.23 Kcal / 1,121.20 KJ			Energia: 238.60 Kcal / 997.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8.88 g	4.13 g	1.17 g	3.62 g	1.67 g	0.18 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	1.63 g	10.24 g	0.00 g	8.93 g	15.88 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	46.56 g	22.45 g	0.02 g	41.00 g	9.99 g	0.02 g	42.33 g	9.99 g	0.74 g		
1,(6),(7),(10)			1			(12)						1,3,7,(8),(11)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Sav. burgonya leves T.M., Húsoskáposzta T.M.			Lebbencsleves, Párolt petr.rizs , Sertés ragu			Zöldborsóleves mir., Csirkepörkölt, Galuska köret mir., Csemege uborka			Paradicsom leves, Hentestokány , Tészta köret			Meggyleves T.M., Paprikásburgonya hússal, Káposzta saláta		
		Energia: 521.09 Kcal / 2,178.16 KJ			Energia: 527.64 Kcal / 2,205.54 KJ			Energia: 528.38 Kcal / 2,208.63 KJ			Energia: 524.34 Kcal / 2,191.74 KJ			Energia: 522.20 Kcal / 2,182.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		21.13 g	29.18 g	8.40 g	21.72 g	27.94 g	9.66 g	40.19 g	20.61 g	3.52 g	21.83 g	28.70 g	8.40 g	24.51 g	8.01 g	0.97 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	46.22 g	0.01 g	1.38 g	44.48 g	0.02 g	2.03 g	44.12 g	16.54 g	0.84 g	85.60 g	15.58 g	0.41 g		
1,(12)			1,3,(6),(7),(8),(12)			1,3,6,(7),(8),(12)			1,3,9,(12)			1				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsírt., Kenyér érz., Alma 27%			Limonádé , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Kenyér érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Kenyér érz.			Húspástétom T.M., Kenyér érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Kenyér érz.		
		Energia: 222.00 Kcal / 927.96 KJ			Energia: 233.86 Kcal / 977.53 KJ			Energia: 213.91 Kcal / 894.14 KJ			Energia: 233.31 Kcal / 975.24 KJ			Energia: 205.14 Kcal / 857.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5.34 g	4.95 g	1.20 g	3.78 g	0.38 g	0.00 g	12.48 g	4.32 g	1.23 g	13.13 g	9.17 g	2.72 g	12.07 g	4.24 g	1.21 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	33.60 g	9.99 g	0.02 g	30.29 g	0.00 g	0.38 g	23.78 g	0.00 g	0.45 g	28.69 g	0.00 g	0.35 g		





Heti étlap 2022.07.18. - 2022.07.22.

.....	.....
Igazgató	Élelmezésvezető    Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné      Kotymánné Zs. Zsófia

