

Heti étlap 2022.07.25. - 2022.07.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Baromfi májás csirkemájjal 30, Kenyér érz.		
		Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ			Energia: 231.36 Kcal / 967.08 KJ			Energia: 251.46 Kcal / 1,051.10 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ			Energia: 222.71 Kcal / 930.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.72 g	0.30 g	0.00 g	9.74 g	5.57 g	1.63 g	13.20 g	6.82 g	0.00 g	3.62 g	1.66 g	0.17 g	7.30 g	2.32 g	0.59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.80 g	9.99 g	0.04 g	33.57 g	9.99 g	0.30 g	33.50 g	9.99 g	0.02 g	45.03 g	5.99 g	0.00 g	39.79 g	9.99 g	0.15 g		
									1			1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Rántott leves **A.M., Kapos sertés ragu T.M., Tésztak.tojás mentes			Piritott t.leves**A.M. , Paradics.húsg.T.M.			Burgonyaleves A.M., Tökfőzelék *mirelit **T.M., Fasirozott Tej- tojás mentes., Alma 27%			Fejtett bableves A.M., Mákos metélt Toj.men.tész.			Tárkonyos bur.leves**A.M., Burgonyapüré Tejmentes, Rántott sertésszelet A.M., Cékla saláta**		
		Energia: 526.29 Kcal / 2,199.89 KJ			Energia: 527.60 Kcal / 2,205.37 KJ			Energia: 521.99 Kcal / 2,181.92 KJ			Energia: 524.50 Kcal / 2,192.41 KJ			Energia: 527.63 Kcal / 2,205.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.24 g	28.98 g	7.89 g	19.56 g	26.41 g	7.10 g	14.53 g	22.23 g	4.58 g	21.48 g	19.30 g	5.03 g	22.74 g	18.70 g	3.52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.97 g	0.00 g	0.39 g	52.62 g	7.28 g	0.15 g	66.85 g	7.99 g	0.79 g	65.68 g	5.19 g	0.22 g	65.44 g	12.72 g	1.99 g		
1			1,3			1			1,9			1,3,(12)				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Méz kg-os, Kenyér érz.			Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika, Kenyér é rz.			Tepertőkrém **, Zsemle é rz.			Liga margarin 20% zsírt., Kenyér é rz.			Alma-körte püré, Zsemle é rz.		
		Energia: 204.93 Kcal / 856.61 KJ			Energia: 181.50 Kcal / 758.67 KJ			Energia: 249.03 Kcal / 1,040.95 KJ			Energia: 175.50 Kcal / 733.59 KJ			Energia: 161.67 Kcal / 675.78 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.78 g	0.35 g	0.00 g	5.10 g	4.44 g	1.20 g	5.51 g	14.00 g	0.00 g	4.74 g	4.35 g	1.20 g	4.70 g	0.22 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.70 g	16.20 g	0.00 g	29.40 g	0.00 g	0.00 g	22.03 g	0.00 g	0.03 g	28.50 g	0.00 g	0.00 g	36.00 g	0.00 g	0.02 g		





Heti étlap 2022.07.25. - 2022.07.29.

.....

Igazgató	Élelmezésvezető	Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné	Kotymánné Zs. Zsófia

