

Heti étlap 2022.07.25. - 2022.07.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Gyümölcs joghurt 125gr., Kifli, sajtos			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kígyóborka, Korpás szendvicsrúd 40 gr			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Teljes kiőrlésű szel. kenyér		
		Energia: 239.50 Kcal / 1,001.11 Kj			Energia: 240.52 Kcal / 1,005.37 Kj			Energia: 251.46 Kcal / 1,051.10 Kj			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 Kj			Energia: 248.00 Kcal / 1,036.64 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.87 g	5.38 g	2.78 g	9.61 g	5.11 g	1.42 g	13.20 g	6.82 g	0.00 g	3.62 g	1.67 g	0.18 g	9.80 g	4.82 g	1.24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.63 g	5.90 g	1.10 g	37.07 g	9.99 g	0.68 g	33.50 g	9.99 g	0.02 g	45.04 g	5.99 g	0.00 g	38.67 g	9.99 g	0.24 g		
1,3,7			1			1			1			1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Tojásleves , Kapros sertés ragu, Tészta köret			Piritott tésztaleves, Paradics.húsg.			Burgonyaleves , Tököfőzelék *mirelit **T.M., Fasirozott , Alma 27%			Fejtett bableves A.M., Mákos metélt Toj.men.tész.			Tárkonyos zöldség leves, Burgonyapüré Tejmentes, Rántott sertésszelet A.M., Ecetes cékla Kg.		
		Energia: 521.76 Kcal / 2,180.96 Kj			Energia: 521.34 Kcal / 2,179.20 Kj			Energia: 525.82 Kcal / 2,197.93 Kj			Energia: 524.51 Kcal / 2,192.45 Kj			Energia: 522.54 Kcal / 2,184.22 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.89 g	31.56 g	7.69 g	18.37 g	26.05 g	7.02 g	10.94 g	24.07 g	3.77 g	21.48 g	19.31 g	5.04 g	24.11 g	22.38 g	5.08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.07 g	0.02 g	0.61 g	53.15 g	14.08 g	0.63 g	67.50 g	8.03 g	0.45 g	65.69 g	5.19 g	0.23 g	55.11 g	5.61 g	1.08 g		
1,3,(6),(7),(8),(12)			1,3,9			1,3,7,(6),(8),(12)			1,9			1,3,7,(6),(8),(12)				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Minijam 30.g, Kifli 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Kaliforniai paprika, Korpás zsemle,			Tepertőkrém **, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Kenyér érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.		
		Energia: 239.47 Kcal / 1,000.98 Kj			Energia: 170.23 Kcal / 711.56 Kj			Energia: 249.03 Kcal / 1,040.95 Kj			Energia: 188.73 Kcal / 788.89 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
		6.38 g	0.39 g	0.00 g	13.81 g	11.85 g	0.91 g	5.51 g	14.00 g	0.00 g	10.23 g	3.27 g	0.91 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
48.40 g	0.00 g	0.56 g	29.45 g	0.00 g	0.85 g	22.03 g	0.00 g	0.03 g	28.64 g	0.00 g	0.28 g	36.00 g	0.00 g	0.02 g		
1,7			1,3,7,(8),(11)													





Heti étlap 2022.07.25. - 2022.07.29.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

