

Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Kenyér érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Magvas zsemle,			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Burgonyás kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcs tea , Baromfi húskrémm 30 gr., Kígyóuborka, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Kakaó T.M., Zsemle érz.		
		Energia: 235.46 Kcal / 984.22 KJ			Energia: 217.54 Kcal / 909.32 KJ			Energia: 227.77 Kcal / 952.08 KJ			Energia: 236.20 Kcal / 987.32 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.78 g	6.35 g	1.80 g	12.02 g	9.85 g	0.00 g	9.65 g	4.52 g	1.18 g	9.17 g	4.70 g	1.36 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
38.80 g	9.99 g	0.02 g	21.06 g	9.99 g	0.22 g	36.72 g	9.99 g	0.28 g	38.89 g	9.99 g	0.24 g	48.93 g	20.98 g	0.02 g		
		1,3,7,(8),(11)			1			1			(1)					
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Zöldségleves , Rakott kelk. A.M.			Sav.sert. leves T.M., Tejbedara Rizstejes kakaó sz., Görögdinnye			Vegyes gyüm.leves TM., Fasirozott Tej-tojás mentes., Petrezselymes burg., Csemege uborka			Rízsléves A.M., Sertés aprópecsenye , Tésztak.tojás mentes, Almakompót			Tarhonya leves , Bolognai spagetti, Görögdinnye		
		Energia: 527.99 Kcal / 2,207.00 KJ			Energia: 522.81 Kcal / 2,185.35 KJ			Energia: 521.19 Kcal / 2,178.57 KJ			Energia: 525.19 Kcal / 2,195.29 KJ			Energia: 525.77 Kcal / 2,197.72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		27.92 g	26.09 g	8.51 g	16.52 g	13.20 g	1.19 g	19.77 g	27.66 g	7.78 g	18.26 g	29.62 g	8.92 g	18.22 g	24.87 g	6.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44.29 g	0.00 g	1.33 g	83.40 g	22.37 g	0.20 g	47.68 g	7.99 g	1.10 g	46.05 g	11.99 g	0.62 g	58.65 g	0.11 g	2.82 g		
		1,3,9			1			1,(12)			1,9			1,3,4,7,9,(6),(12)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Zöldpaprika			Sert.májkrém 50gr., Kígyóuborka, Kenyér érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Alma 27%			Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Kenyér érz., Paradicsom		
		Energia: 168.74 Kcal / 705.33 KJ			Energia: 227.30 Kcal / 950.11 KJ			Energia: 207.40 Kcal / 866.93 KJ			Energia: 198.39 Kcal / 829.27 KJ			Energia: 197.49 Kcal / 825.51 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.71 g	3.24 g	0.91 g	4.86 g	1.32 g	0.00 g	9.83 g	3.72 g	0.91 g	3.85 g	0.20 g	0.00 g	10.63 g	3.35 g	0.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.34 g	0.00 g	0.29 g	25.48 g	0.00 g	0.01 g	32.64 g	0.00 g	0.29 g	43.39 g	18.69 g	0.02 g	30.24 g	0.00 g	0.29 g		
		(12)														





Heti étlap 2022.08.01. - 2022.08.05.

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

