



Heti étlap 2022.08.15. - 2022.08.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle érz., Jégcsapretek			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kaliforniai paprika, Zsemle érz.			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz., Zöldpaprika		
		Energia: 215.01 Kcal / 898.74 KJ			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ			Energia: 242.13 Kcal / 1,012.10 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ			Energia: 249.51 Kcal / 1,042.95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		4.22 g	6.26 g	1.80 g	3.80 g	0.20 g	0.00 g	9.24 g	4.22 g	1.17 g	3.62 g	1.67 g	0.18 g	13.08 g	6.79 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		33.56 g	9.99 g	0.03 g	48.50 g	26.19 g	0.02 g	35.17 g	9.99 g	0.31 g	45.04 g	5.99 g	0.00 g	33.20 g	9.99 g	0.02 g
1,(6),(7),(10)									1							
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sárgaborsó gulyás T.M., Mákos metélt Toj.men.tész., Görögdinnye			Zellerkrémleves A.M., Húsoskáp.A.M.			Őszibarack leves T.M., Rizseshús**T.M., Uborka saláta			Brokkoli leves**AM, Borsos tokány **A.M., Tarhonya köret A.M., Cékla saláta**			Palócleves **T..M., Tejberizs Rizstejjel T.M., Körte		
		Energia: 526.89 Kcal / 2,202.40 KJ			Energia: 524.56 Kcal / 2,192.66 KJ			Energia: 522.50 Kcal / 2,184.05 KJ			Energia: 525.99 Kcal / 2,198.64 KJ			Energia: 527.76 Kcal / 2,206.04 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		25.39 g	15.57 g	3.09 g	23.43 g	29.69 g	8.90 g	16.16 g	20.24 g	8.97 g	22.82 g	27.90 g	8.77 g	16.06 g	10.79 g	4.66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		70.58 g	4.70 g	0.30 g	40.07 g	0.00 g	1.48 g	67.47 g	25.59 g	0.80 g	45.40 g	11.99 g	2.32 g	90.37 g	21.06 g	0.11 g
1			1,9,(12)			1			1,3			1				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Sárgarépas margarinkrém A.M., Alma 27%, Kenyér érz.			Liga margarin 20% zsírt., Kígyóborka, Zsemle érz.			Tepertőkrém **, Kígyóborka, Kenyér érz.		
		Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ			Energia: 156.43 Kcal / 653.88 KJ			Energia: 246.03 Kcal / 1,028.41 KJ			Energia: 152.37 Kcal / 636.91 KJ			Energia: 235.78 Kcal / 985.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		3.70 g	0.30 g	0.00 g	4.14 g	4.28 g	1.22 g	5.54 g	6.98 g	1.81 g	4.14 g	4.24 g	1.20 g	6.31 g	9.59 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.50 g	0.00 g	0.04 g	23.60 g	0.00 g	0.03 g	40.22 g	0.00 g	0.06 g	22.68 g	0.00 g	0.03 g	29.20 g	0.00 g	0.03 g





Heti étlap 2022.08.15. - 2022.08.19.

.....

Igazgató

Pintér Józsefné

.....

Élelmezésvezető Dietetikus

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

