

Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém **, Magvas zsemle,			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kaliforniai paprika, Kenyér érz.			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/		
		Energia: 207.63 Kcal / 867.89 KJ			Energia: 236.22 Kcal / 987.40 KJ			Energia: 233.46 Kcal / 975.86 KJ			Energia: 236.14 Kcal / 987.07 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.78 g	6.20 g	1.80 g	4.83 g	13.21 g	0.00 g	11.40 g	5.52 g	0.00 g	8.83 g	4.00 g	1.09 g	3.62 g	1.67 g	0.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.30 g	9.99 g	0.02 g	23.23 g	9.99 g	0.27 g	33.50 g	9.99 g	0.02 g	40.09 g	9.99 g	0.19 g	45.04 g	5.99 g	0.00 g		
		1,3,7,(8),(11)									1					
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Rizsleves , Rántott sertésszelet , Cseresznye mártás mir.T.M.			Rántott leves **A.M., Erdélyi rak.káp. T.M.			Vegyes gyüm.leves TM., Paprikásburgonya hússal, Csemege uborka			Babgulyás , Morzsásmetélt s.barack lekv.			Paradicsom leves, Sertés aprópecsenye , Rizibizi, Mediterrán gyümölcs koktél		
		Energia: 526.47 Kcal / 2,200.64 KJ			Energia: 522.26 Kcal / 2,183.05 KJ			Energia: 526.10 Kcal / 2,199.10 KJ			Energia: 522.58 Kcal / 2,184.38 KJ			Energia: 527.56 Kcal / 2,205.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.24 g	20.12 g	3.69 g	18.64 g	27.07 g	7.97 g	31.80 g	10.42 g	1.33 g	20.86 g	34.06 g	6.29 g	18.47 g	29.61 g	8.12 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
73.78 g	15.99 g	0.21 g	50.54 g	0.60 g	1.32 g	74.84 g	7.99 g	1.05 g	48.77 g	3.73 g	1.26 g	47.03 g	25.50 g	0.74 g		
		1,3,(6),(7),(8),(12)			1,(12)			1,(12)			1,3,9,(12)			1,3,9		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Kenyér érz., Kígyóuborka			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Alma 27%			Méz kg-os, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.		
		Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ			Energia: 226.70 Kcal / 947.61 KJ			Energia: 212.17 Kcal / 886.87 KJ			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ			Energia: 160.90 Kcal / 672.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.70 g	0.30 g	0.00 g	10.26 g	4.32 g	1.17 g	4.36 g	6.80 g	1.80 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	9.23 g	3.12 g	0.91 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	31.15 g	0.00 g	0.30 g	32.50 g	0.00 g	0.02 g	46.30 g	24.30 g	0.03 g	22.14 g	0.00 g	0.29 g		
		1,(6),(7),(10)														





Heti étlap 2022.08.29. - 2022.09.02.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

