

Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek			
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Zöldpaprika	Kakaó T.M., Zsemle érz.	Limonádé , Húspástétom T.M., Zsemle érz.	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/	Tea gyüm. inst. , Főtt virsli Allergén Mentés, Korpás kenyér			
		Energia: 197.47 Kcal / 825.42 KJ	Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ	Energia: 275.34 Kcal / 1,150.92 KJ	Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ	Energia: 235.28 Kcal / 983.47 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav			
		4.24 g 4.32 g 1.20 g	4.43 g 1.85 g 0.30 g	13.09 g 9.09 g 2.72 g	3.62 g 1.67 g 0.18 g	16.64 g 9.50 g 0.00 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
33.50 g 9.99 g 0.02 g		48.93 g 20.98 g 0.02 g		33.28 g 9.99 g 0.47 g		45.04 g 5.99 g 0.00 g		21.60 g 0.00 g 0.00 g	
(1)				1					
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Gulyásleves sertés húsból, Burgonyás tészta, Görögdinnye	Almaleves mir.**T.M., Petrezselymes burg., Rántott sertésszelet , Mediterrán gyümölcs koktél	Paradicsom leves, Tarhonyás hús **, Vágott vegyes savanyúság	Cseresznye leves A.M. Kímélő, Borsos tokány **, Zöldbabfőzelék mir. TM.	Karfiolleves TM., Csirkepörkölt, Galuska köret mir., Uborka saláta			
		Energia: 527.29 Kcal / 2,204.07 KJ	Energia: 521.14 Kcal / 2,178.37 KJ	Energia: 843.24 Kcal / 3,524.74 KJ	Energia: 522.32 Kcal / 2,183.30 KJ	Energia: 521.50 Kcal / 2,179.87 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav			
		16.47 g 27.11 g 5.48 g	10.82 g 17.25 g 2.31 g	29.99 g 39.75 g 9.27 g	28.11 g 18.49 g 2.25 g	39.76 g 19.20 g 3.34 g			
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	
53.58 g 0.00 g 0.30 g		80.42 g 24.94 g 0.33 g		90.44 g 16.54 g 0.94 g		60.86 g 11.96 g 0.34 g		46.32 g 2.40 g 1.87 g	
1,3		1,3		1,3,6,9,(12)		1		1,6,9	
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Teljes kiórlésű szel. kenyér, Felvágott / érzékenyeknek/	Sárgabarack lekvár, Korpás zsemle,	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			
		Energia: 214.02 Kcal / 894.60 KJ	Energia: 201.72 Kcal / 843.19 KJ	Energia: 193.73 Kcal / 809.79 KJ	Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ	Energia: 199.65 Kcal / 834.54 KJ			
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav			
		12.73 g 5.77 g 1.56 g	8.07 g 8.84 g 0.00 g	12.92 g 5.07 g 1.52 g	8.86 g 4.13 g 1.17 g	11.82 g 4.13 g 1.21 g			



Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	27.52 g	0.00 g	0.36 g	49.80 g	18.69 g	0.58 g	22.24 g	0.00 g	0.47 g	23.97 g	0.00 g	0.31 g	26.59 g	0.00 g	0.38 g
1	1,3,7,(8),(11),(12)						1,(6),(7),(10)								

.....

Igazgató

Pintér Józsefné

.....

Élelmezésvezető Dietetikus

Laza Györgyné Kotymánné Zs. Zsófia

