



Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májás csirkemájjal 30, Kaliforniai paprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér érez.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kígyóborka, Zsemle érz.		
		Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ			Energia: 200.88 Kcal / 839.68 KJ			Energia: 225.56 Kcal / 942.84 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 219.18 Kcal / 916.17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3.72 g	0.30 g	0.00 g	6.66 g	2.26 g	0.59 g	10.98 g	5.48 g	0.00 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	8.80 g	4.68 g	1.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32.80 g	9.99 g	0.04 g	34.19 g	9.99 g	0.17 g	33.10 g	9.99 g	0.00 g	48.93 g	20.98 g	0.02 g	33.47 g	9.99 g	0.25 g		
1,(6),(7),(10)									(1)							
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Burgonyaleves A.M., Párolt rizs , Pulyka aprópecsenye			Sárgaborsó leves ff.tarjával, Tejberizs Rizstejjel T.M.			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Kapros sertés ragu T.M., Tésztak.tojás mentes			Csirke raguleves T.M., Paradics.hús.T.M.			Karatlébelevés TejM., Gránát. kocka A.M (toj.me.tész), Körte		
		Energia: 525.18 Kcal / 2,195.25 KJ			Energia: 527.87 Kcal / 2,206.50 KJ			Energia: 521.49 Kcal / 2,179.83 KJ			Energia: 524.65 Kcal / 2,193.04 KJ			Energia: 525.27 Kcal / 2,195.63 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.25 g	23.10 g	6.61 g	16.21 g	11.08 g	5.54 g	22.98 g	25.79 g	7.38 g	30.15 g	26.75 g	7.16 g	14.59 g	10.03 g	1.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52.16 g	0.00 g	0.69 g	89.98 g	22.12 g	0.85 g	48.98 g	0.00 g	0.51 g	40.66 g	9.29 g	1.58 g	93.40 g	0.00 g	3.61 g		
1	1,9,(6),(7),(8),(12)						1,9	1,3,9			1,3					
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsírt., Kaliforniai paprika, Kenyér érez.			Tepertőkrém **, Kenyér érez.			Méz kg-os, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldpaprika, Kenyér érez.			Liga margarin 20% zsírt., Kenyér érez.		
		Energia: 199.50 Kcal / 833.91 KJ			Energia: 231.08 Kcal / 965.91 KJ			Energia: 213.10 Kcal / 890.76 KJ			Energia: 227.81 Kcal / 952.25 KJ			Energia: 221.40 Kcal / 925.45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.12 g	6.44 g	1.80 g	5.91 g	9.55 g	0.00 g	3.82 g	4.20 g	1.20 g	10.56 g	5.71 g	1.56 g	5.70 g	6.42 g	1.80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.40 g	0.00 g	0.02 g	28.52 g	0.00 g	0.02 g	38.20 g	16.20 g	0.02 g	32.32 g	0.00 g	0.39 g	34.20 g	0.00 g	0.00 g		
									1,(6),(7),(10)							





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

