

Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Teljeskiőrlésű zsemle			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kaliforniai paprika, Korpás szendvicsrúd 40 gr			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Kenyér érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kígyóuborka, Zsemle érz.		
		Energia: 212.86 Kcal / 889.75 KJ			Energia: 222.21 Kcal / 928.84 KJ			Energia: 235.46 Kcal / 984.22 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
		3.08 g	0.34 g	0.00 g	7.46 g	2.68 g	0.65 g	10.12 g	4.25 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
28.80 g	9.99 g	0.02 g	37.79 g	9.99 g	0.59 g	38.80 g	9.99 g	0.01 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	(00153) Tej mentes Óvoda	Burgonyaleves A.M., Párolt rizs , Pulyka aprópecsenye			Sárgaborsó gulyás T.M., 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.			Karatléleves TejM., Gránátos kocka**, Körte		
		Energia: 525.18 Kcal / 2,195.25 KJ			Energia: 527.71 Kcal / 2,205.83 KJ			Energia: 521.49 Kcal / 2,179.83 KJ			Energia: 524.65 Kcal / 2,193.04 KJ			Energia: 520.18 Kcal / 2,174.35 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	21.69 g	11.10 g	4.64 g	22.98 g	25.79 g	7.38 g	30.15 g	26.75 g	7.16 g	14.49 g	10.39 g	1.28 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	84.37 g	19.36 g	0.29 g	48.98 g	0.00 g	0.51 g	40.66 g	9.29 g	1.58 g	91.52 g	0.03 g	3.76 g		
1			1			1,9			1,3,9			1,3,(6),(7),(8),(12)				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Párizsi /sertés /felvágott, Kenyér félbarna, Kaliforniai paprika			Tepertőkrém **, Kenyér érz.			Sárgabarack lekvár, Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Kenyér érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Teljes kiőrlésű szel. kenyér		
		Energia: 195.26 Kcal / 816.19 KJ			Energia: 231.08 Kcal / 965.91 KJ			Energia: 205.48 Kcal / 858.91 KJ			Energia: 212.97 Kcal / 890.21 KJ			Energia: 214.01 Kcal / 894.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.80 g	3.94 g	1.41 g	5.91 g	9.55 g	0.00 g	3.84 g	4.20 g	1.20 g	12.55 g	4.36 g	1.21 g	12.73 g	5.77 g	1.56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.59 g	0.00 g	0.09 g	28.52 g	0.00 g	0.02 g	36.26 g	12.46 g	0.02 g	29.89 g	0.00 g	0.35 g	27.51 g	0.00 g	0.34 g		
1,(6),(7)			(12)						1							
Vacsora	(00153) Tej mentes Óvoda															





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00153) Tejmentes Óvoda	Felvágott / érintékenyeknek/ Kaliforniai paprika, Kenyér érz.														
		Energia: 211.15 Kcal / 882.61 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ			Energia: Kcal / 0.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		12.44 g	4.33 g	1.21 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		29.59 g	0.00 g	0.37 g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g
		1,(6),(7),(10)					(1)									





Heti étlap 2022.09.05. - 2022.09.09.

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

