

Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kaliforniai paprika, Kenyér érz.	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.
		Energia: 240.83 Kcal / 1,006.67 KJ	Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ	Energia: 220.41 Kcal / 921.31 KJ	Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ	Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9.28 g 4.17 g 1.17 g	3.80 g 0.20 g 0.00 g	8.82 g 4.81 g 1.36 g	3.62 g 1.66 g 0.17 g	12.72 g 6.70 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
34.95 g 9.99 g 0.32 g	48.50 g 26.19 g 0.02 g	34.49 g 9.99 g 0.22 g	45.03 g 5.99 g 0.00 g	32.30 g 9.99 g 0.02 g		
		1,(6),(7),(10)		1		
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Erőleves A.M., Húsoskáp.A.M.	Tarhonyaleves Tojás m., Paprikásburgonya hússal, Cékla saláta**	Zöldborsóleves Toj.m., Darásmetélt** /toj.mentes/	Burgonyagombóc leves A.M., Cukkini főzelék** T.M., Fasirozott Tej-tojás mentes.	Palócleves **T..M., Tejberizs Rizstejjel T.M., Körte
		Energia: 528.46 Kcal / 2,208.96 KJ	Energia: 525.81 Kcal / 2,197.89 KJ	Energia: 524.14 Kcal / 2,190.91 KJ	Energia: 521.86 Kcal / 2,181.37 KJ	Energia: 527.75 Kcal / 2,206.00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		23.66 g 30.20 g 9.08 g	22.49 g 10.58 g 1.29 g	14.84 g 5.43 g 0.61 g	18.10 g 30.09 g 6.94 g	16.05 g 10.78 g 4.66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39.88 g 0.00 g 1.42 g	83.26 g 11.99 g 2.28 g	102.47 g 22.13 g 0.54 g	45.21 g 1.60 g 0.59 g	90.36 g 21.06 g 0.09 g		
		1,9,(12)	3,9	1,(12)	1	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsírt., Kenyér érz., Alma 27%	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zöldhagyma 27%, Kenyér érz.	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.	Alma-körte püré, Zsemle érz.	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Sárgarépa, Kenyér érz.
		Energia: 212.10 Kcal / 886.58 KJ	Energia: 226.26 Kcal / 945.77 KJ	Energia: 221.51 Kcal / 925.91 KJ	Energia: 217.50 Kcal / 909.15 KJ	Energia: 212.19 Kcal / 886.95 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		4.42 g 6.88 g 1.80 g	5.07 g 0.49 g 0.01 g	5.61 g 6.30 g 1.80 g	6.55 g 0.32 g 0.00 g	9.74 g 5.62 g 1.57 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33.30 g 0.00 g 0.01 g	30.47 g 0.00 g 0.04 g	33.00 g 0.00 g 0.04 g	47.00 g 0.00 g 0.03 g	29.47 g 0.00 g 0.54 g		
				1,(6),(7),(10)		





Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

