## Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

| | | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Tízórai** | **(00153) Tej mentes Óvoda** | Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz. | Gyümölcs tea , Sárgabarack lekvár, Magvas zsemle, | Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kaliforniai paprika, Kenyér érz. | Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/ | Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentes, Zsemle érz. |
| | | Energia: 240.83 Kcal / 1,006.67 Kj | Energia: 236.69 Kcal / 989.36 Kj | Energia: 220.41 Kcal / 921.31 Kj | Energia: 210.61 Kcal / 880.35 Kj | Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 Kj |
| | | Fehérje: 9.28 g; Zsír: 4.17 g; T.Zsírsav: 1.17 g | Fehérje: 4.92 g; Zsír: 5.35 g; T.Zsírsav: 0.00 g | Fehérje: 8.82 g; Zsír: 4.81 g; T.Zsírsav: 1.36 g | Fehérje: 3.62 g; Zsír: 1.66 g; T.Zsírsav: 0.17 g | Fehérje: 12.72 g; Zsír: 6.70 g; T.Zsírsav: 0.00 g |
| | | Szénhidrát: 34.95 g; Cukor: 9.99 g; Só: 0.32 g | Szénhidrát: 41.78 g; Cukor: 22.45 g; Só: 0.35 g | Szénhidrát: 34.49 g; Cukor: 9.99 g; Só: 0.22 g | Szénhidrát: 45.03 g; Cukor: 5.99 g; Só: 0.00 g | Szénhidrát: 32.30 g; Cukor: 9.99 g; Só: 0.02 g |
| | | 1,(6),(7),(10) | 1,3,7,(8),(11),(12) | | 1 | |
| **Ebéd** | **(00153) Tej mentes Óvoda** | Erőleves , Húsoskáp.A.M. | Tarhonya leves , Paprikásburgonya hússal, Ecetes cékla Kg. | Zöldborsóleves Toj.m., Darásmetélt** | Burgonyagombóc leves A.M., Cukkini főzelék** T.M., Fasirozott Tej-tojás mentes. | Palócleves **T.M., Tejberizs Rizstejjel T.M., Körte |
| | | Energia: 525.34 Kcal / 2,195.92 Kj | Energia: 525.01 Kcal / 2,194.54 Kj | Energia: 523.30 Kcal / 2,187.39 Kj | Energia: 521.86 Kcal / 2,181.37 Kj | Energia: 522.94 Kcal / 2,185.89 Kj |
| | | Fehérje: 23.06 g; Zsír: 31.63 g; T.Zsírsav: 9.28 g | Fehérje: 28.90 g; Zsír: 11.18 g; T.Zsírsav: 1.40 g | Fehérje: 15.17 g; Zsír: 5.98 g; T.Zsírsav: 0.86 g | Fehérje: 18.10 g; Zsír: 30.09 g; T.Zsírsav: 6.94 g | Fehérje: 16.64 g; Zsír: 10.52 g; T.Zsírsav: 4.19 g |
| | | Szénhidrát: 36.53 g; Cukor: 0.12 g; Só: 2.21 g | Szénhidrát: 75.53 g; Cukor: 4.00 g; Só: 3.59 g | Szénhidrát: 100.76 g; Cukor: 26.28 g; Só: 1.62 g | Szénhidrát: 45.21 g; Cukor: 1.60 g; Só: 0.59 g | Szénhidrát: 89.36 g; Cukor: 17.66 g; Só: 0.10 g |
| | | 1,3,9,(6),(7),(8),(12) | 1,3,9 | 1,3,(12) | 1 | 1 |
| **Uzsonna** | **(00153) Tej mentes Óvoda** | Liga margarin 20% zsírt., Kenyér érz., Alma 27% | Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldhagyma 27%, Teljes kiőrlésű szel. kenyér | Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz. | Alma-körte püré, Zsemle érz. | Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Sárgarépa, Kenyér érz. |
| | | Energia: 212.10 Kcal / 886.58 Kj | Energia: 218.59 Kcal / 913.71 Kj | Energia: 216.74 Kcal / 905.97 Kj | Energia: 217.50 Kcal / 909.15 Kj | Energia: 212.19 Kcal / 886.95 Kj |
| | | Fehérje: 4.42 g; Zsír: 6.88 g; T.Zsírsav: 1.80 g | Fehérje: 6.13 g; Zsír: 2.42 g; T.Zsírsav: 0.53 g | Fehérje: 11.08 g; Zsír: 3.22 g; T.Zsírsav: 0.91 g | Fehérje: 6.55 g; Zsír: 0.32 g; T.Zsírsav: 0.00 g | Fehérje: 9.74 g; Zsír: 5.62 g; T.Zsírsav: 1.57 g |
| | | Szénhidrát: 33.30 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.01 g | Szénhidrát: 23.87 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.10 g | Szénhidrát: 33.14 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.30 g | Szénhidrát: 47.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.03 g | Szénhidrát: 29.47 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.54 g |
| | | | 1 | | | 1,(6),(7),(10) |

## Heti étlap 2022.09.19. - 2022.09.23.

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