



Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Kenyér érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Retek, csomós, Kenyér érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.		
		Energia: 210.61 Kcal / 880.35 Kj			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 Kj			Energia: 217.46 Kcal / 908.98 Kj			Energia: 236.95 Kcal / 990.45 Kj			Energia: 216.39 Kcal / 904.51 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.62 g	1.67 g	0.18 g	3.80 g	0.20 g	0.00 g	4.76 g	4.35 g	1.20 g	9.40 g	5.54 g	1.56 g	4.18 g	6.28 g	1.81 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.04 g	5.99 g	0.00 g	48.50 g	26.19 g	0.02 g	38.80 g	9.99 g	0.00 g	36.16 g	9.99 g	0.42 g	33.90 g	9.99 g	0.02 g		
1	1,(6),(7),(10)															
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Fejtett bableves A.M., Burgonyás tésztaTej-tojM., Körte			Meggyleves T.M., Temesvári sertés szelet **TejM, Tésztak.tojás mentes, Uborka saláta			Lebbencs leves A.toj.m., Borsos tokány **A.M., Kelkáposzta főzelék A.M.			Gulyásleves tej-tartósító m., Mákos metélt Toj.men.tész., Őszibarack			Zöldségleves A.Toj.m., Sertés pörkölt A.M., Főtt burgonya , Cékla saláta A.M.		
		Energia: 521.51 Kcal / 2,179.91 Kj			Energia: 528.59 Kcal / 2,209.51 Kj			Energia: 526.35 Kcal / 2,200.14 Kj			Energia: 524.97 Kcal / 2,194.37 Kj			Energia: 527.70 Kcal / 2,205.79 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.46 g	14.70 g	3.89 g	21.94 g	23.39 g	7.20 g	21.67 g	29.88 g	8.94 g	20.61 g	13.61 g	2.54 g	20.41 g	27.32 g	7.68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.22 g	0.00 g	0.34 g	56.44 g	10.39 g	0.51 g	42.23 g	0.00 g	0.69 g	69.91 g	7.19 g	0.19 g	49.08 g	2.40 g	1.06 g		
1,9	1	1	1,3,9	9,(1)												
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsírt., Kenyér érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Kenyér érz.			Húspástétom T.M., Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Tepertőkrém **, Kenyér érz., Alma 27%		
		Energia: 221.40 Kcal / 925.45 Kj			Energia: 226.70 Kcal / 947.61 Kj			Energia: 233.38 Kcal / 975.53 Kj			Energia: 191.97 Kcal / 802.43 Kj			Energia: 221.77 Kcal / 927.00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.70 g	6.42 g	1.80 g	10.26 g	4.32 g	1.17 g	13.07 g	9.09 g	2.72 g	3.70 g	0.30 g	0.00 g	4.63 g	10.01 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.20 g	0.00 g	0.01 g	31.15 g	0.00 g	0.30 g	22.98 g	0.00 g	0.47 g	22.50 g	0.00 g	0.04 g	27.62 g	0.00 g	0.01 g		
	1,(6),(7),(10)															





## Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

