

Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Sárgabarack lekvár, Korpás zsemle,			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Rozsos kenyér			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Retek, csomós, Kenyér érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.		
		Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ			Energia: 214.77 Kcal / 897.74 KJ			Energia: 202.77 Kcal / 847.58 KJ			Energia: 236.95 Kcal / 990.45 KJ			Energia: 211.62 Kcal / 884.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3.62 g	1.66 g	0.17 g	8.04 g	8.84 g	0.00 g	7.75 g	2.39 g	0.65 g	9.40 g	5.54 g	1.56 g	9.65 g	3.20 g	0.92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
45.03 g	5.99 g	0.00 g	52.97 g	22.45 g	0.58 g	37.34 g	9.99 g	0.22 g	36.16 g	9.99 g	0.42 g	34.04 g	9.99 g	0.28 g		
1			1,3,7,(8),(11),(12)			1,(6),(7)			1,(6),(7),(10)							
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Fejtett bableves A.M., Burgonyás tészta AM, Körte			Meggyleves T.M., Temesvári sertés szelet **TejM, Tésztak.tojás mentes, Vágott vitamin saláta			Lebbencsleves, Borsos tokány **, Kelkáposzta főzelék			Gulyásleves sertés húsból, Mákos metélt Toj.men.tész., Őszibarack			Zöldségleves , Sertés pörkölt , Galuska köret mir., Vágott vegyes savanyúság		
		Energia: 522.39 Kcal / 2,183.59 KJ			Energia: 525.27 Kcal / 2,195.63 KJ			Energia: 526.15 Kcal / 2,199.31 KJ			Energia: 529.65 Kcal / 2,213.94 KJ			Energia: 525.89 Kcal / 2,198.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		20.49 g	14.70 g	3.88 g	21.99 g	23.41 g	7.21 g	21.43 g	33.29 g	8.47 g	14.94 g	29.30 g	5.98 g	19.16 g	29.56 g	7.99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76.37 g	0.00 g	0.32 g	55.53 g	7.99 g	0.33 g	34.91 g	0.00 g	0.69 g	41.68 g	3.09 g	0.23 g	44.49 g	0.00 g	1.86 g		
1,9			1,12			1,3,9,(6),(7),(8),(12)			1,3			1,3,9,(12)				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Kenyér érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Teljes kiőrlésű szel. kenyér, Kígyóuborka			Húspástétom T.M., Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Magvas zsemle,			Tepertőkrém **, Kenyér érz., Alma 27%		
		Energia: 216.63 Kcal / 905.51 KJ			Energia: 219.03 Kcal / 915.55 KJ			Energia: 233.38 Kcal / 975.53 KJ			Energia: 217.22 Kcal / 907.98 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
		11.17 g	3.34 g	0.91 g	11.32 g	6.25 g	1.69 g	13.07 g	9.09 g	2.72 g	4.80 g	5.45 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
34.34 g	0.00 g	0.26 g	24.55 g	0.00 g	0.37 g	22.98 g	0.00 g	0.47 g	17.71 g	0.00 g	0.37 g	27.62 g	0.00 g	0.01 g		
			1,(6),(7),(10)			1,3,7,(8),(11)										





Heti étlap 2022.09.26. - 2022.09.30.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

