

Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Magvas zsemle,			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Karalábé, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika, Kenyér érz.		
		Energia: 211.70 Kcal / 884.91 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ			Energia: 219.14 Kcal / 916.01 KJ			Energia: 220.95 Kcal / 923.57 KJ			Energia: 215.99 Kcal / 902.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8.51 g	7.30 g	0.61 g	3.62 g	1.67 g	0.18 g	9.75 g	4.16 g	0.00 g	8.78 g	4.69 g	1.37 g	8.48 g	4.26 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.62 g	9.99 g	0.53 g	45.04 g	5.99 g	0.00 g	34.37 g	9.99 g	0.05 g	34.26 g	9.99 g	0.26 g	30.57 g	9.99 g	0.29 g		
1,3,7,(8),(11)			1									1,(6),(7),(10)				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Csontleves csiga tésztaival , Rizseshús sertéshúsból, Csemege uborka			Favágó lev. T.M., Tejbedara Rizstejes kakaó sz., Körte			Almaleves mir.**T.M., Csirketokány, Párolt bulgur, Vágott vegyes savanyúság			Rántott leves , Sült tarja, Zöldbabfőzelék mir. TM.			Sav. burgonya leves T.M., Húsos spagetti tojás. A.M., Banán		
		Energia: 526.86 Kcal / 2,202.27 KJ			Energia: 525.64 Kcal / 2,197.18 KJ			Energia: 521.77 Kcal / 2,181.00 KJ			Energia: 521.64 Kcal / 2,180.46 KJ			Energia: 520.89 Kcal / 2,177.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17.42 g	25.47 g	9.43 g	15.93 g	15.19 g	4.72 g	33.28 g	10.65 g	1.63 g	31.47 g	25.64 g	4.12 g	28.30 g	8.17 g	0.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55.49 g	0.04 g	0.99 g	80.66 g	17.34 g	0.30 g	75.87 g	8.00 g	1.17 g	41.78 g	5.64 g	0.84 g	82.62 g	0.00 g	0.49 g		
1,3,9,(6),(7),(8),(12)			1			1,(6),(7),(8),(12)			1,3,(6),(7),(8),(12)			1				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Méz kg-os, Korpás kenyér			Harcspástétom zöldf. 30gr., Retek, csomós, Korpás szendvicsrúd 40 gr			Felvágott / érzékenyeknek/, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Tepertőkrém **, Kenyér érz.			Alma-őszibarack püré, Zsemle érz.		
		Energia: 202.03 Kcal / 844.49 KJ			Energia: 216.21 Kcal / 903.76 KJ			Energia: 214.01 Kcal / 894.56 KJ			Energia: 231.07 Kcal / 965.87 KJ			Energia: 199.00 Kcal / 831.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.13 g	0.50 g	0.00 g	4.74 g	0.74 g	0.06 g	12.73 g	5.77 g	1.56 g	5.91 g	9.55 g	0.00 g	5.11 g	0.36 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.20 g	16.20 g	0.00 g	26.54 g	0.00 g	0.49 g	27.51 g	0.00 g	0.34 g	28.52 g	0.00 g	0.01 g	28.60 g	10.40 g	0.02 g		
1			1			1										





Heti étlap 2022.10.03. - 2022.10.07.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

