



Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00568) Óvoda PTE	Tej 1,5% 1 l-es UHT, Szeletelt formakenyér, Margarin cs. 20 %-os, Pulykapárizsi	Szeletelt formakenyér, Sajtkrém (kg) 31 %, Tej 1,5% 1 l-es UHT	Tej 1,5% 1 l-es UHT, Szeletelt formakenyér, Vegyesíz, sütésálló, Margarin cs. 20 %-os	Szeletelt formakenyér, Májkrém 190g, Tej 1,5% 1 l-es UHT	Szeletelt formakenyér, Tej 1,5% 1 l-es UHT, Vajkrém 33%-os										
		Energia: 230.75 Kcal / 964.54 KJ	Energia: 188.87 Kcal / 789.48 KJ	Energia: 216.10 Kcal / 903.30 KJ	Energia: 221.07 Kcal / 924.07 KJ	Energia: 224.49 Kcal / 938.37 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10.63 g	8.21 g	3.18 g	8.49 g	5.12 g	2.61 g	7.13 g	4.06 g	1.57 g	10.92 g	7.19 g	3.10 g	7.42 g	10.06 g	4.84 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29.60 g	0.12 g	1.47 g	28.17 g	0.00 g	1.17 g	38.55 g	10.40 g	1.02 g	29.20 g	0.00 g	1.50 g	26.94 g	0.00 g	0.93 g		
Ebéd	(00568) Óvoda PTE	Nyírségi gombóc leves*TM, Pipifasírt 1db*, Lencsefőzelék*	Zellerleves csurg.galuskával*, Bolognai tészta	Rántott leves diétás*, Gyümölcsm.püred.TM*, Főtt sertésapró, Piritott dara 50 g*	Zöldségkrémleves* KV, Húsos tészta normál	Daragaluska leves *, Tökfőzelék *mir.* diétás*, Sült virsli KV										
		Energia: 667.52 Kcal / 2,790.23 KJ	Energia: 500.59 Kcal / 2,092.47 KJ	Energia: 523.42 Kcal / 2,187.90 KJ	Energia: 504.28 Kcal / 2,107.89 KJ	Energia: 474.61 Kcal / 1,983.87 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29.03 g	31.89 g	2.68 g	19.91 g	16.63 g	3.56 g	25.07 g	12.27 g	2.67 g	22.83 g	12.89 g	3.14 g	22.53 g	22.37 g	5.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
60.78 g	0.00 g	5.40 g	67.19 g	0.18 g	8.73 g	76.52 g	0.00 g	5.18 g	72.68 g	0.00 g	5.41 g	45.44 g	3.69 g	6.92 g		





Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00568) Óvoda PTE	Korpás pogácsa 1 db 6dkg	Korpás kalács * 1 db	Sajtos stangli* 1db	Szeletelt formakenyér, Margarin cs. 20 %-os, Pulyka pizza sonka	Puffancs kakaós										
		Energia: 232.21 Kcal / 970.64 KJ	Energia: 268.61 Kcal / 1,122.79 KJ	Energia: 271.79 Kcal / 1,136.08 KJ	Energia: 140.20 Kcal / 586.04 KJ	Energia: 293.00 Kcal / 1,224.74 KJ										
		Fehérje 6.48 g	Zsír 9.24 g	T.Zsírsv 2.31 g	Fehérje 8.91 g	Zsír 3.78 g	T.Zsírsv 0.78 g	Fehérje 10.62 g	Zsír 2.47 g	T.Zsírsv 0.89 g	Fehérje 6.93 g	Zsír 3.12 g	T.Zsírsv 0.94 g	Fehérje 8.96 g	Zsír 5.54 g	T.Zsírsv 1.31 g
		Szénhidrát 30.87 g	Cukor 0.24 g	Só 1.31 g	Szénhidrát 50.18 g	Cukor 6.11 g	Só 0.54 g	Szénhidrát 52.14 g	Cukor 2.10 g	Só 2.12 g	Szénhidrát 22.09 g	Cukor 0.00 g	Só 1.30 g	Szénhidrát 52.01 g	Cukor 8.99 g	Só 0.95 g

.....
Élelmezésvezető

.....
Vezető
dietetikus

