



Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00560) Óvoda Tojásmentes	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 10.63 g 8.21 g 3.18 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 8.49 g 5.12 g 2.61 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.13 g 4.06 g 1.57 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 10.92 g 7.19 g 3.10 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 7.42 g 10.06 g 4.84 g
		Szénhidrát Cukor Só 29.60 g 0.12 g 1.47 g	Szénhidrát Cukor Só 28.17 g 0.00 g 1.17 g	Szénhidrát Cukor Só 38.55 g 10.40 g 1.02 g	Szénhidrát Cukor Só 29.20 g 0.00 g 1.50 g	Szénhidrát Cukor Só 26.94 g 0.00 g 0.93 g
Ebéd	(00560) Óvoda Tojásmentes	Lencsefőzelék*, Főtt sertésapró, Szűrtleves zölds. TSZM*	Bolognai tészta, Szűrtleves zölds. TSZM*	Rántott leves diétás*, Gyümölcsm.püre d.TM*, Főtt sertésapró, Piritott dara 50 g*	Zöldségkrémleves* KV, Húsos tészta normál	Tökfőzelék *mir.* diétás*, Szűrtleves zölds. TSZM*, Főtt sertésapró
		Energia: 522.10 Kcal / 2,182.38 KJ	Energia: 434.24 Kcal / 1,815.12 KJ	Energia: 523.42 Kcal / 2,187.90 KJ	Energia: 504.28 Kcal / 2,107.89 KJ	Energia: 313.54 Kcal / 1,310.60 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv 35.73 g 17.13 g 3.55 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 17.81 g 13.12 g 3.12 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 25.07 g 12.27 g 2.67 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 22.83 g 12.89 g 3.14 g	Fehérje Zsír T.Zsírsv 21.94 g 9.48 g 2.30 g
		Szénhidrát Cukor Só 55.53 g 0.00 g 4.70 g	Szénhidrát Cukor Só 60.85 g 0.18 g 8.76 g	Szénhidrát Cukor Só 76.52 g 0.00 g 5.18 g	Szénhidrát Cukor Só 72.68 g 0.00 g 5.41 g	Szénhidrát Cukor Só 34.52 g 1.29 g 5.75 g
Uzsonna	(00560) Óvoda Tojásmentes					





Heti étlap 2022.12.05. - 2022.12.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00560) Óvoda Tojásmentes	Szeletelt formakenyér, Miniméz 30g-os, Margarin cs. 20 %-os	Szeletelt formakenyér, Margarin cs. 20 %-os, Zala felvágott	Szeletelt formakenyér, Margarin cs. 20 %-os, Pulykapárizsi	Szeletelt formakenyér, Margarin cs. 20 %-os, Pulyka pizza sonka	Szeletelt formakenyér, Margarin cs. 20 %-os, Minidzsem 20g-os, 45 % gyümölcs
		Energia: 216.24 Kcal / 903.88 KJ	Energia: 167.10 Kcal / 698.48 KJ	Energia: 157.95 Kcal / 660.23 KJ	Energia: 140.20 Kcal / 586.04 KJ	Energia: 204.81 Kcal / 856.11 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		3.65 g 2.56 g 0.76 g	6.65 g 6.54 g 2.22 g	5.53 g 5.96 g 1.96 g	6.93 g 3.12 g 0.94 g	3.68 g 2.56 g 0.76 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45.55 g 24.30 g 0.88 g	21.37 g 0.00 g 1.37 g	21.65 g 0.12 g 1.27 g	22.09 g 0.00 g 1.30 g	42.64 g 18.69 g 0.87 g		

.....
Élelmezésvezető

.....
Vezető
dietetikus

