

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00168) Laktózmentes Óvoda	Laktózmentes tej 2dl, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka, Margarin Delma Multivitamin	Laktózmentes tej 2dl, Gépsonkakrém 4-6 év LM, Kenyér, Kaliforniai paprika	Karamell 4-6 év LM, Margarin Delma Multivitamin, Zöldhagyma, Zsemle	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Pulyka rollsonka, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Laktózmentes tej 2dl, Szendvicsskrém LM 4-6 év, Kukoricás kenyér
		Energia: 198,22 Kcal / 828,56 KJ	Energia: 218,83 Kcal / 914,71 KJ	Energia: 227,27 Kcal / 949,99 KJ	Energia: 180,31 Kcal / 753,70 KJ	Energia: 213,02 Kcal / 890,42 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		9,38 g 9,67 g 3,31 g	11,04 g 11,15 g 4,24 g	10,44 g 9,52 g 3,40 g	5,08 g 1,01 g 0,25 g	8,34 g 7,90 g 3,05 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,00 g 0,18 g 0,98 g	32,81 g 0,23 g 1,16 g	40,21 g 10,12 g 0,90 g	34,30 g 5,28 g 1,12 g	33,18 g 0,28 g 0,94 g		
Ebéd	(00168) Laktózmentes Óvoda	Sárgaborsó főzelék 4-6 év, Sertés pörkölt feltét 4-6 év, Kenyér, Banán	Rakott burgonya kolb+toj 4-6LM, Céklasaláta, Alma	Lecsós sertésszelet 4-6 év, Tarhonya köret 4-6 év, Körte	Túrós metélt 4-6 év LM, Húsgaluska leves friss 4-6 év	Almaleves friss LM 4-6 év, Sült csirkecomb filé 4-6 év, Rizssaláta GM
		Energia: 562,51 Kcal / 2 351,29 KJ	Energia: 517,48 Kcal / 2 163,07 KJ	Energia: 535,48 Kcal / 2 238,31 KJ	Energia: 361,23 Kcal / 1 509,94 KJ	Energia: 576,50 Kcal / 2 409,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21,82 g 19,20 g 5,72 g	18,18 g 16,63 g 4,92 g	21,60 g 28,75 g 7,40 g	16,87 g 18,06 g 4,76 g	22,78 g 14,62 g 2,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,36 g 0,23 g 2,37 g	71,48 g 6,99 g 5,05 g	50,72 g 2,00 g 2,20 g	34,05 g 0,00 g 3,00 g	89,46 g 9,99 g 2,91 g		
Uzsonna	(00168) Laktózmentes Óvoda	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kenyér, Paradicsom, Laktózmentes sajt	Tonhalas szendvicsskrémLM, Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek, hónapos	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kenyér, Laktózmentes sajt	Májaskrém 4-6 év LM, Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 159,36 Kcal / 666,12 KJ	Energia: 191,44 Kcal / 800,22 KJ	Energia: 208,12 Kcal / 869,94 KJ	Energia: 153,88 Kcal / 643,22 KJ	Energia: 162,09 Kcal / 677,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		2,76 g 0,99 g 0,48 g	4,76 g 10,53 g 2,11 g	7,97 g 5,32 g 1,33 g	2,51 g 0,94 g 0,47 g	5,02 g 4,07 g 0,85 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,08 g 5,24 g 0,74 g	32,99 g 5,25 g 0,84 g	29,40 g 5,18 g 0,86 g	31,08 g 5,24 g 0,74 g	31,11 g 5,18 g 1,24 g		





### Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00168) Laktózmentes Óvoda					

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

