Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	**(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda**	Gyümölcs tea , Túrókrém tofuval T.M., Zöldpaprika, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle érz.	Kakaó T.M., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.
		Energia: 262.94 Kcal / 1,099.09 Kj	Energia: 251.78 Kcal / 1,052.44 Kj	Energia: 215.01 Kcal / 898.74 Kj	Energia: 234.96 Kcal / 982.13 Kj	Energia: 213.66 Kcal / 893.10 Kj
		Fehérje: 18.39 g; Zsír: 0.50 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 3.84 g; Zsír: 0.20 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 4.22 g; Zsír: 6.26 g; T.Zsírsav: 1.80 g	Fehérje: 4.43 g; Zsír: 1.85 g; T.Zsírsav: 0.30 g	Fehérje: 3.96 g; Zsír: 6.23 g; T.Zsírsav: 1.81 g
		Szénhidrát: 43.56 g; Cukor: 9.99 g; Só: 0.29 g	Szénhidrát: 56.60 g; Cukor: 34.29 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 33.56 g; Cukor: 9.99 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 48.93 g; Cukor: 20.98 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 33.52 g; Cukor: 9.99 g; Só: 0.05 g
					(1)	
Ebéd	**(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda**	Lencseleves pulyka húsos, Tejbedara Rizstejes kakaó sz., Narancs	Gombaleves TM., Tarhonyáshús A Toj. m.., Almakompót	Erőleves T.M., Zöldbabfőzelék TM., Fasirozott Tej-tojás mentes.	Tárkonyos zöldség leves A.M., Petrezselymes burg., Sült csirkecomb, Uborka saláta	Gulyásleves tej-tartósító m., Burgonyás tésztaTej-tojM., Banán
		Energia: 528.41 Kcal / 2,208.75 Kj	Energia: 522.39 Kcal / 2,183.59 Kj	Energia: 523.63 Kcal / 2,188.77 Kj	Energia: 520.94 Kcal / 2,177.53 Kj	Energia: 523.33 Kcal / 2,187.52 Kj
		Fehérje: 22.73 g; Zsír: 9.33 g; T.Zsírsav: 2.10 g	Fehérje: 14.97 g; Zsír: 20.39 g; T.Zsírsav: 5.33 g	Fehérje: 23.11 g; Zsír: 37.69 g; T.Zsírsav: 10.54 g	Fehérje: 11.59 g; Zsír: 17.28 g; T.Zsírsav: 1.89 g	Fehérje: 20.32 g; Zsír: 7.04 g; T.Zsírsav: 0.96 g
		Szénhidrát: 87.21 g; Cukor: 18.18 g; Só: 0.25 g	Szénhidrát: 69.39 g; Cukor: 15.98 g; Só: 0.91 g	Szénhidrát: 21.88 g; Cukor: 3.20 g; Só: 0.73 g	Szénhidrát: 79.24 g; Cukor: 2.40 g; Só: 0.84 g	Szénhidrát: 93.50 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.39 g
		1,9	1,3	1,9	1,9	1,3,9
Uzsonna	**(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda**	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.	Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle érz.	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.	Alma-körte püré, Zsemle érz.
		Energia: 221.51 Kcal / 925.91 Kj	Energia: 194.17 Kcal / 811.63 Kj	Energia: 214.30 Kcal / 895.77 Kj	Energia: 203.51 Kcal / 850.67 Kj	Energia: 217.50 Kcal / 909.15 Kj
		Fehérje: 5.61 g; Zsír: 6.30 g; T.Zsírsav: 1.80 g	Fehérje: 8.86 g; Zsír: 4.13 g; T.Zsírsav: 1.17 g	Fehérje: 4.44 g; Zsír: 0.34 g; T.Zsírsav: 0.00 g	Fehérje: 5.59 g; Zsír: 4.30 g; T.Zsírsav: 1.20 g	Fehérje: 6.55 g; Zsír: 0.32 g; T.Zsírsav: 0.00 g
		Szénhidrát: 33.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.01 g	Szénhidrát: 23.97 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.29 g	Szénhidrát: 26.90 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 33.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g	Szénhidrát: 47.00 g; Cukor: 0.00 g; Só: 0.00 g
			1,(6),(7),(10)			

Heti étlap 2022.01.03. - 2022.01.07.

.....	.....	
Igazgató	Élelmezésvezető	Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné	Kotymánné Zs. Zsófia