



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

| | | hétfő | | | kedd | | | szerda | | | csütörtök | | | péntek | | |
|----------------|--|--|---------|-----------|--|---------|-----------|--|---------|-----------|--|---------|-----------|---|---------|-----------|
| Tízórai | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz. | | | Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz. | | | Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Zöldpaprika, Zsemle érz. | | | Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldhagyma , Zsemle érz. | | | Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz. | | |
| | | Energia: 251.78 Kcal / 1,052.44 KJ | | | Energia: 227.47 Kcal / 950.82 KJ | | | Energia: 237.57 Kcal / 993.04 KJ | | | Energia: 219.34 Kcal / 916.84 KJ | | | Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 3.84 g | 0.20 g | 0.00 g | 5.59 g | 2.30 g | 0.60 g | 14.85 g | 0.46 g | 0.00 g | 4.94 g | 4.30 g | 1.20 g | 8.88 g | 4.13 g | 1.17 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 56.60 g | 34.29 g | 0.01 g | 43.30 g | 9.99 g | 0.00 g | 41.05 g | 9.99 g | 0.22 g | 37.96 g | 9.99 g | 0.00 g | 34.27 g | 9.99 g | 0.29 g |
| | | 1,(6),(7),(10) | | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Almaleves mir.**T.M., Húsos rakott burgonya ** T.M., Uborka saláta | | | Sárgaborsó Gulyás A.M pulyk.h., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Narancs | | | Piritott tészta leves**A.M., Zöldborsó főzelék mir. T.M., Sült csirkecomb A.M. | | | Paradicsom leves A.M., Rántott hal AM., Burgonyapüré Tejmentes, Almakompót | | | Frankfurti lev.T.M, Darásmetélt** /toj.mentes/ | | |
| | | Energia: 529.08 Kcal / 2,211.55 KJ | | | Energia: 528.38 Kcal / 2,208.63 KJ | | | Energia: 521.38 Kcal / 2,179.37 KJ | | | Energia: 524.24 Kcal / 2,191.32 KJ | | | Energia: 528.78 Kcal / 2,210.30 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 18.14 g | 19.64 g | 6.12 g | 20.74 g | 8.89 g | 4.38 g | 36.07 g | 22.73 g | 3.42 g | 16.97 g | 24.84 g | 3.13 g | 15.03 g | 5.69 g | 0.70 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 68.79 g | 18.38 g | 0.61 g | 88.85 g | 15.06 g | 0.54 g | 42.32 g | 9.60 g | 0.46 g | 57.90 g | 20.62 g | 0.49 g | 102.99 g | 25.30 g | 0.23 g |
| | | 1 | | | 1,(6),(7),(8),(12) | | | 1,3,4,9 | | | 1,(12) | | | | | |
| Uzsonna | (00151) Tartósítószer mentes- Óvoda | Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz., Sörretek | | | Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz. | | | Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz. | | | Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz., Alma 27% | | | Alma-őszibarack püré, Zsemle érz. | | |
| | | Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ | | | Energia: 225.47 Kcal / 942.46 KJ | | | Energia: 227.54 Kcal / 951.12 KJ | | | Energia: 238.65 Kcal / 997.56 KJ | | | Energia: 221.33 Kcal / 925.16 KJ | | |
| | | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav | Fehérje | Zsír | T.Zsírsav |
| | | 8.86 g | 4.13 g | 1.17 g | 4.81 g | 0.36 g | 0.00 g | 5.79 g | 6.33 g | 1.81 g | 9.68 g | 6.04 g | 1.56 g | 5.85 g | 0.40 g | 0.00 g |
| | | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só | Szénhidrát | Cukor | Só |
| | | 23.97 g | 0.00 g | 0.29 g | 29.10 g | 0.00 g | 0.00 g | 34.22 g | 0.00 g | 0.05 g | 35.12 g | 0.00 g | 0.39 g | 33.00 g | 10.40 g | 0.00 g |
| | | 1,(6),(7),(10) | | | | | | | | | 1,(6),(7),(10) | | | | | |





Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

