



Heti étlap 2022.01.10. - 2022.01.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Zöldpaprika, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldhagyma , Korpás zsemle,	Gyümölcs tea , Sonkakerém házi T.M., Savanyú káposzta, Zsemle érz.										
		Energia: 251.78 Kcal / 1,052.44 KJ	Energia: 235.69 Kcal / 985.18 KJ	Energia: 262.94 Kcal / 1,099.09 KJ	Energia: 213.57 Kcal / 892.72 KJ	Energia: 202.09 Kcal / 844.74 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	12.94 g	5.07 g	1.52 g	18.40 g	0.50 g	0.00 g	13.91 g	11.82 g	0.91 g	7.77 g	3.21 g	0.91 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	32.54 g	9.99 g	0.45 g	43.56 g	9.99 g	0.29 g	40.11 g	9.99 g	0.85 g	33.55 g	9.99 g	0.31 g		
1,3,7,(8),(11)						(12)										
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Almaleves mir.**T.M., Húsos rakott burgonya ** T.M., Ecetes cékla Kg.	Sárgaborsó Gulyás A.M pulyk.h., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Narancs	Nyírségi gombóclevés, Zöldborsó főzelék mir. T.M., Sült csirkecomb	Paradicsom leves, Rántott hal AM., Burgonyapüré Tejmentes, Őszibarack befőtt	Frankfurti lev. T.M., Darásmetélt** /toj.mentes/										
		Energia: 529.89 Kcal / 2,214.94 KJ	Energia: 528.37 Kcal / 2,208.59 KJ	Energia: 527.70 Kcal / 2,205.79 KJ	Energia: 520.30 Kcal / 2,174.85 KJ	Energia: 527.08 Kcal / 2,203.19 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.48 g	19.02 g	5.93 g	20.73 g	8.89 g	4.37 g	14.14 g	25.18 g	1.79 g	19.01 g	28.36 g	3.63 g	13.59 g	5.45 g	0.67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
70.85 g	19.98 g	1.04 g	88.84 g	15.06 g	0.54 g	58.69 g	9.59 g	1.44 g	46.25 g	23.92 g	0.63 g	104.57 g	25.95 g	0.20 g		
1		1,9			1,3,4,9		1,(12)									
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Baromfi májas csirkemájjal 30, Teljes kiőrlésű szel. kenyér	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Alma 27%, Zsemle érz.	Alma-őszibarack püré, Zsemle érz.										
		Energia: 247.29 Kcal / 1,033.67 KJ	Energia: 225.47 Kcal / 942.46 KJ	Energia: 227.54 Kcal / 951.12 KJ	Energia: 238.65 Kcal / 997.56 KJ	Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12.36 g	6.78 g	1.82 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
29.35 g	0.00 g	0.38 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

