

Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Jégcsapretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém tofuval T.M., Sárgarépa, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz.		
		Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ			Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ			Energia: 258.30 Kcal / 1,079.69 KJ			Energia: 234.11 Kcal / 978.58 KJ			Energia: 227.80 Kcal / 952.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9.25 g	4.17 g	1.18 g	3.72 g	0.30 g	0.00 g	16.15 g	0.45 g	0.01 g	9.10 g	5.44 g	1.56 g	4.66 g	7.94 g	2.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.74 g	9.99 g	0.30 g	32.80 g	9.99 g	0.00 g	44.73 g	9.99 g	0.39 g	34.92 g	9.99 g	0.39 g	32.43 g	9.99 g	0.00 g		
1,(6),(7),(10)									1,(6),(7),(10)			(1),(7)				
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Pandúrleves T.M., Zöldséges ragu T.M., Tésztak.tojás mentes			Gulyásleves tej-tartósító m., Káposztás kocka toj.m., Narancs			Zöldbableves mir. TM., Vasi pecsenye T.M., Párolt rizsköret A.M. , Uborka saláta			Csirkebecs.leves **A.M., Kelkáposzta főzelék A.M., Sertés pörkölt A.M.			Lebbencs leves A.toj.m., Natur sertésszelet, Meggy mártás mir. TM.		
		Energia: 527.93 Kcal / 2,206.75 KJ			Energia: 523.47 Kcal / 2,188.10 KJ			Energia: 526.44 Kcal / 2,200.52 KJ			Energia: 527.51 Kcal / 2,204.99 KJ			Energia: 524.99 Kcal / 2,194.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.59 g	37.44 g	11.66 g	22.88 g	8.05 g	1.04 g	19.41 g	33.72 g	9.91 g	31.36 g	33.13 g	7.98 g	25.85 g	18.69 g	4.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.48 g	0.00 g	0.57 g	87.99 g	0.00 g	0.43 g	35.16 g	5.64 g	2.90 g	25.55 g	0.00 g	3.75 g	60.46 g	12.78 g	0.46 g		
1			1,3,9			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,3,9			1				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Méz kg-os, Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Zsemle érz., Sörretek			Alma-őszibarack püré, Zsemle érz.		
		Energia: 227.53 Kcal / 951.08 KJ			Energia: 213.10 Kcal / 890.76 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 173.05 Kcal / 723.35 KJ			Energia: 221.34 Kcal / 925.20 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.79 g	6.33 g	1.81 g	3.82 g	4.20 g	1.20 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	4.20 g	6.26 g	1.80 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
34.22 g	0.00 g	0.05 g	38.20 g	16.20 g	0.00 g	48.93 g	20.98 g	0.00 g	23.26 g	0.00 g	0.01 g	33.00 g	10.40 g	0.00 g		
						(1)										





Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

