

Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej 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 , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertókrém Házi, AM., Zsemle érz.		
		Energia: 242.59 Kcal / 1,014.03 KJ			Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ			Energia: 250.25 Kcal / 1,046.05 KJ			Energia: 225.19 Kcal / 941.29 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	15.91 g	0.41 g	0.01 g	9.99 g	3.16 g	0.91 g	4.66 g	7.94 g	2.75 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	43.11 g	9.99 g	0.33 g	36.84 g	9.99 g	0.26 g	32.42 g	9.99 g	0.00 g		
1,(6),(7),(10)											(1),(7)					
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Pandúrleves T.M., Zöldséges ragu T.M., Tészta köret , Csemege uborka			Gulyásleves sertés húsból, Káposztás kocka, Narancs			Zöldbableves mir. TM., Vasi pecsenye T.M., Párolt petr.rizs , Vágott vegyes savanyúság			Csirkebecs.leves **, Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt			Lebbencsleves, Párizsi sertés szelet , Meggy mártás mir. TM.		
		Energia: 527.72 Kcal / 2,205.87 KJ			Energia: 528.18 Kcal / 2,207.79 KJ			Energia: 525.65 Kcal / 2,197.22 KJ			Energia: 529.71 Kcal / 2,214.19 KJ			Energia: 524.36 Kcal / 2,191.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		26.66 g	37.53 g	11.69 g	15.38 g	27.56 g	5.51 g	19.39 g	33.58 g	10.06 g	30.30 g	37.30 g	9.47 g	15.78 g	21.89 g	3.31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.09 g	0.00 g	0.82 g	53.32 g	5.99 g	0.39 g	35.27 g	3.24 g	3.16 g	17.68 g	0.02 g	1.65 g	63.45 g	15.98 g	0.72 g		
1,3,(12)			1,3			1,9,(6),(7),(8),(12)			1,7,9,(6),(8),(12)			1,3,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Savanyú káposzta, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Zöldfűsz. margkrém A. M. , Sörretek, Zsemle érz.			Alma-őszibarack püré, Zsemle érz.		
		Energia: 222.69 Kcal / 930.84 KJ			Energia: 223.48 Kcal / 934.15 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 228.88 Kcal / 956.72 KJ			Energia: 221.33 Kcal / 925.16 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.41 g	3.28 g	0.91 g	3.86 g	6.20 g	1.80 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	6.05 g	6.36 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
34.16 g	0.00 g	0.39 g	36.26 g	12.46 g	0.01 g	48.93 g	20.98 g	0.00 g	34.26 g	0.00 g	0.01 g	33.00 g	10.40 g	0.00 g		
(12)			(12)			(1)										





Heti étlap 2022.01.17. - 2022.01.21.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

