

Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém tofuval T.M., Jégcsapretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.		
		Energia: 229.96 Kcal / 961.23 KJ			Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 KJ			Energia: 238.19 Kcal / 995.63 KJ			Energia: 240.83 Kcal / 1,006.67 KJ			Energia: 220.72 Kcal / 922.61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.52 g	6.24 g	1.80 g	12.72 g	6.70 g	0.00 g	15.55 g	0.35 g	0.00 g	9.28 g	4.17 g	1.17 g	4.90 g	4.32 g	1.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.70 g	9.99 g	0.01 g	32.30 g	9.99 g	0.00 g	40.69 g	9.99 g	0.25 g	34.95 g	9.99 g	0.30 g	38.30 g	9.99 g	0.01 g		
1,(6),(7),(10)																
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Rántott leves **A.M., Erdélyi rak.káp. T.M.			Fejtett bableves A.M., Tejbedara Rizstejes kakaó sz., Mandarin			Vegyes gyüm.leves TM., Bakonyi sertésborda **T.M., Párolt bulgur A.M., Uborka saláta			Rízsoles A.M., Párolt csirkemell, Petrezselymes burg., Almakompót			Csirke raguleves T.M., Mákos metélt Toj.men.tész., Narancs		
		Energia: 522.87 Kcal / 2,185.60 KJ			Energia: 526.53 Kcal / 2,200.90 KJ			Energia: 526.62 Kcal / 2,201.27 KJ			Energia: 522.44 Kcal / 2,183.80 KJ			Energia: 528.12 Kcal / 2,207.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		18.92 g	29.84 g	8.95 g	14.01 g	11.03 g	2.91 g	29.30 g	10.26 g	2.86 g	27.19 g	13.75 g	2.55 g	25.26 g	13.52 g	2.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.53 g	0.69 g	1.49 g	91.91 g	22.38 g	0.14 g	83.28 g	11.03 g	1.24 g	71.82 g	11.99 g	0.30 g	74.97 g	6.79 g	1.47 g		
1,(12)			1,9			1			1,9			1,3,9				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz., Sörretek			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Alma 27%, Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Tepertókrém Házi, AM., Zsemle érz.		
		Energia: 214.30 Kcal / 895.77 KJ			Energia: 198.61 Kcal / 830.19 KJ			Energia: 216.50 Kcal / 904.97 KJ			Energia: 209.81 Kcal / 877.01 KJ			Energia: 215.51 Kcal / 900.83 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.44 g	0.34 g	0.00 g	9.45 g	5.48 g	1.57 g	5.08 g	4.84 g	1.20 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	5.02 g	11.04 g	3.86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26.90 g	0.00 g	0.00 g	26.09 g	0.00 g	0.40 g	36.90 g	0.00 g	0.00 g	46.30 g	24.30 g	0.00 g	22.18 g	0.00 g	0.00 g		
1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(10)			(1),(7)				





## Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

