

Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Magvas zsemle,			Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Jégcsapretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóborka, Kenyér félbarna			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Korpás kifli		
		Energia: 211.96 Kcal / 885.99 KJ			Energia: 217.54 Kcal / 909.32 KJ			Energia: 238.19 Kcal / 995.63 KJ			Energia: 228.01 Kcal / 953.08 KJ			Energia: 200.77 Kcal / 839.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.50 g	4.24 g	1.20 g	12.02 g	9.85 g	0.00 g	15.55 g	0.35 g	0.00 g	9.50 g	4.37 g	1.29 g	10.22 g	3.62 g	0.98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.70 g	9.99 g	0.00 g	21.06 g	9.99 g	0.22 g	40.68 g	9.99 g	0.24 g	28.15 g	9.99 g	0.30 g	31.46 g	9.99 g	0.70 g		
			1,3,7,(8),(11)						1,(6),(7),(10)			1				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Rántott leves , Erdélyi rak.káp. T.M.			Fejtett bableves A.M., Tejbedara Rizstejes kakaó sz., Mandarin			Vegyes gyüm.leves TM., Bakonyi sertésborda **T.M., Párolt bulgur, Ecetes cékla Kg.			Rizsleves , Párolt csirkemell, Petrezselymes burg., Csemege uborka			Csirke raguleves T.M., Mákos metélt Toj.men.tész., Narancs		
		Energia: 520.53 Kcal / 2,175.82 KJ			Energia: 526.52 Kcal / 2,200.85 KJ			Energia: 522.83 Kcal / 2,185.43 KJ			Energia: 522.75 Kcal / 2,185.10 KJ			Energia: 528.10 Kcal / 2,207.46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19.26 g	32.29 g	9.02 g	14.00 g	11.02 g	2.91 g	28.05 g	11.70 g	3.32 g	28.50 g	15.87 g	2.83 g	25.24 g	13.50 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.88 g	0.68 g	2.57 g	91.91 g	22.37 g	0.12 g	79.64 g	12.63 g	1.57 g	65.48 g	0.00 g	0.79 g	74.96 g	6.79 g	1.44 g		
1,3,9,(12)			1,9			1			1,9,(12)			1,3,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Sörretek, Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Alma 27%			Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.			Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz.		
		Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ			Energia: 198.61 Kcal / 830.19 KJ			Energia: 213.32 Kcal / 891.68 KJ			Energia: 209.55 Kcal / 875.92 KJ			Energia: 200.67 Kcal / 838.80 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.08 g	3.22 g	0.91 g	9.45 g	5.48 g	1.57 g	8.72 g	2.78 g	0.60 g	4.22 g	0.22 g	0.00 g	4.82 g	9.48 g	3.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33.14 g	0.00 g	0.27 g	26.09 g	0.00 g	0.40 g	36.99 g	0.00 g	0.17 g	45.59 g	18.69 g	0.00 g	22.15 g	0.00 g	0.00 g		
			1,(6),(7),(10)						(12)			(1),(7)				





Heti étlap 2022.01.24. - 2022.01.28.

.....
Igazgató	Élelmezésvezető Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné Kotymánné Zs. Zsófia

