



Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>Tízórai</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zöldhagyma 27%, Rozsos kenyér			Gyümölcs tea , Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle érz.			
		Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 KJ			Energia: 202.86 Kcal / 847.95 KJ			Energia: 224.98 Kcal / 940.42 KJ			Energia: 211.44 Kcal / 883.82 KJ			Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		12.72 g	6.70 g	0.00 g	9.25 g	3.12 g	0.91 g	4.57 g	8.14 g	2.81 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	8.88 g	4.13 g	1.17 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			32.30 g	9.99 g	0.00 g	32.44 g	9.99 g	0.27 g	33.46 g	9.99 g	0.06 g	46.56 g	22.45 g	0.00 g	34.27 g	9.99 g	0.29 g
			1,(6),(7)			(12)			1,(6),(7),(10)								
<b>Ebéd</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Zellerkrémleves A.M., Vadas**T.M., Tészta köret			Sárgaborsó gulyás T.M.puly.h., Húsos spagetti tojás. A.M., Narancs			Tarhonya leves , Rakott karfiol *mir.**T.M.			Csontleves csiga tésztával , Hagymás tört burg., Rántott hal, Őszibarack befőtt			Legényfogó leves T.M., Szilvágombóc mir.**			
		Energia: 527.05 Kcal / 2,203.07 KJ			Energia: 528.72 Kcal / 2,210.05 KJ			Energia: 527.55 Kcal / 2,205.16 KJ			Energia: 521.55 Kcal / 2,180.08 KJ			Energia: 524.92 Kcal / 2,194.17 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		21.45 g	29.58 g	7.99 g	28.87 g	17.48 g	4.72 g	21.94 g	27.92 g	7.83 g	12.86 g	20.22 g	2.26 g	15.59 g	25.51 g	3.41 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			42.87 g	1.60 g	2.09 g	62.59 g	0.00 g	0.43 g	46.16 g	0.00 g	2.13 g	71.00 g	7.00 g	1.11 g	57.09 g	10.58 g	0.21 g
1,3,9,10,(12)			1			1,3			1,3,4,9			1,3					
<b>Uzsonna</b>	<b>(00153) Tej mentes Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Sörretek, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Alma 27%, Zsemle érz.			Túrókrém tofival T.M., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			
		Energia: 221.51 Kcal / 925.91 KJ			Energia: 214.48 Kcal / 896.53 KJ			Energia: 212.17 Kcal / 886.87 KJ			Energia: 230.05 Kcal / 961.61 KJ			Energia: 216.05 Kcal / 903.09 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		5.61 g	6.30 g	1.80 g	9.82 g	5.48 g	1.56 g	4.36 g	6.80 g	1.80 g	20.26 g	0.41 g	0.00 g	13.65 g	5.10 g	1.51 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			33.00 g	0.00 g	0.01 g	29.02 g	0.00 g	0.39 g	32.50 g	0.00 g	0.01 g	33.73 g	0.00 g	0.34 g	26.63 g	0.00 g	0.44 g
			1,(6),(7),(10)														





## Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

