

Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Jégcsapretek, Zsemle érz.		
		Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 KJ			Energia: 233.93 Kcal / 977.83 KJ			Energia: 234.26 Kcal / 979.21 KJ			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 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	3.72 g	0.30 g	0.00 g	5.03 g	7.98 g	2.76 g	3.80 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	32.80 g	9.99 g	0.00 g	33.89 g	9.99 g	0.01 g	48.50 g	26.19 g	0.00 g	34.27 g	9.99 g	0.29 g		
(1),(7)											1,(6),(7),(10)					
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zellerkrémleves A.M., Vadas**T.M., Tésztak.tojás mentes			Sárgaborsó gulyás T.M.puly.h., Húsos spagetti tojasm. A.M., Narancs			Tarhonyaleves Tojasm., Rakott karfiol *mir.**T.M.			Csontleves tésztabet. A.tojm., Rántott hal tojm., Hagymás tört burg., Almakompót			Legényfogó leves T.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M		
		Energia: 529.28 Kcal / 2,212.39 KJ			Energia: 528.73 Kcal / 2,210.09 KJ			Energia: 529.35 Kcal / 2,212.68 KJ			Energia: 522.58 Kcal / 2,184.38 KJ			Energia: 524.53 Kcal / 2,192.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		21.50 g	29.32 g	7.89 g	28.87 g	17.48 g	4.72 g	19.19 g	27.55 g	7.48 g	21.65 g	15.40 g	2.21 g	24.10 g	7.79 g	1.06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.97 g	1.60 g	2.01 g	62.59 g	0.00 g	0.44 g	49.87 g	0.00 g	1.88 g	73.88 g	11.99 g	1.02 g	87.99 g	0.00 g	0.29 g		
1,9,10,(12)			1			3,9			1,4,9			1,3				
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	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.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.		
		Energia: 221.51 Kcal / 925.91 KJ			Energia: 214.48 Kcal / 896.53 KJ			Energia: 212.17 Kcal / 886.87 KJ			Energia: 213.14 Kcal / 890.93 KJ			Energia: 221.50 Kcal / 925.87 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	17.89 g	0.38 g	0.00 g	5.61 g	6.30 g	1.80 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	32.06 g	0.00 g	0.29 g	33.00 g	0.00 g	0.00 g		
1,(6),(7),(10)																





Heti étlap 2022.01.31. - 2022.02.04.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

