

Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Jégcsapretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Zsemle érz.			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.			
		Energia: 189.63 Kcal / 792.65 KJ			Energia: 251.78 Kcal / 1,052.44 KJ			Energia: 238.19 Kcal / 995.63 KJ			Energia: 231.50 Kcal / 967.67 KJ			Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		3.76 g	4.20 g	1.20 g	3.84 g	0.20 g	0.00 g	15.55 g	0.35 g	0.00 g	3.80 g	2.15 g	0.24 g	12.72 g	6.70 g	0.00 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	56.60 g	34.29 g	0.01 g	40.69 g	9.99 g	0.25 g	48.98 g	7.99 g	0.00 g	32.30 g	9.99 g	0.00 g
			1														
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Erőleves A.M., Húsoskáposzta T.M., Múzli gyüm. A.M.( glut.-tejm.			Zöldségleves A.Toj.m., Paprikásburgonya hússal, Uborka saláta			Zöldborsóleves Toj.m., Bolognai spagetti T.M., Banán			Frankfurti lev.T.M, Sült csirkecomb, Parajfőzelék T.M.			Palócleves **T..M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Narancs			
		Energia: 427.99 Kcal / 1,789.00 KJ			Energia: 524.11 Kcal / 2,190.78 KJ			Energia: 524.76 Kcal / 2,193.50 KJ			Energia: 522.39 Kcal / 2,183.59 KJ			Energia: 526.77 Kcal / 2,201.90 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		10.93 g	22.82 g	4.29 g	29.57 g	10.94 g	1.33 g	23.90 g	10.54 g	2.12 g	43.28 g	25.59 g	3.89 g	16.53 g	10.92 g	5.50 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			40.56 g	9.50 g	0.58 g	74.99 g	3.20 g	0.59 g	82.31 g	0.40 g	0.96 g	24.90 g	7.83 g	1.02 g	87.96 g	20.77 g	0.10 g
			1,9,(12)	9	1,3	1,9	1										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Tepertókrém Házi, AM., Alma 27%, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Sert.májkrem 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.			
		Energia: 232.34 Kcal / 971.18 KJ			Energia: 216.80 Kcal / 906.22 KJ			Energia: 225.47 Kcal / 942.46 KJ			Energia: 227.54 Kcal / 951.12 KJ			Energia: 214.48 Kcal / 896.53 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		5.24 g	8.54 g	2.75 g	5.61 g	6.32 g	1.81 g	4.81 g	0.36 g	0.00 g	5.79 g	6.33 g	1.81 g	9.82 g	5.48 g	1.56 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			32.62 g	0.00 g	0.00 g	32.27 g	0.00 g	0.02 g	29.10 g	0.00 g	0.00 g	34.22 g	0.00 g	0.05 g	29.02 g	0.00 g	0.39 g
			(1),(7)											1,(6),(7),(10)			





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

