

Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Jégcsapretek, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Málna lekvár, Liga margarin 20% zsírt., Magvas zsemle,	Gyümölcs tea , Túrókrém tofival T.M., Zsemle érz.	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.
		Energia: 202.86 Kcal / 847.95 Kj	Energia: 233.52 Kcal / 976.11 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
		9.25 g 3.12 g 0.91 g	3.76 g 8.01 g 1.20 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
32.44 g 9.99 g 0.27 g	36.87 g 9.99 g 0.26 g	40.68 g 9.99 g 0.24 g	48.98 g 7.99 g 0.00 g	32.30 g 9.99 g 0.00 g		
		1,3,7,(8),(11)		1		
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Erőleves , Húsoskáposzta T.M., Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.	Galuskaleves, Paprikásburg. kolbásszal, Ecetes cékla Kg.	Zöldborsóleves mir., Bolognai spagetti T.M., Banán	Frankfurti leves , Sült csirkecomb, Parajfőzelék T.M.	Palóclevés **T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal, Narancs
		Energia: 526.17 Kcal / 2,199.39 Kj	Energia: 520.09 Kcal / 2,173.98 Kj	Energia: 523.48 Kcal / 2,188.15 Kj	Energia: 523.77 Kcal / 2,189.36 Kj	Energia: 527.47 Kcal / 2,204.82 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		15.23 g 29.84 g 6.31 g	16.42 g 22.09 g 1.63 g	23.74 g 13.16 g 2.43 g	37.04 g 29.65 g 6.19 g	17.03 g 10.72 g 5.13 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
44.81 g 9.58 g 2.23 g	67.98 g 4.00 g 1.81 g	76.32 g 0.00 g 1.68 g	25.75 g 7.83 g 1.21 g	88.20 g 18.69 g 0.11 g		
1,3,9,(6),(7),(12)	1,3,6,(7)	1,3,9	1,7,9,(6),(10)	1		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Tepertókrém Házi, AM., Alma 27%, Zsemle érz.	Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldhagyma 27%, Teljes kiőrlésű szel. kenyér	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Sonkakrém házi T.M., Rozsos kenyér	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.
		Energia: 232.34 Kcal / 971.18 Kj	Energia: 220.48 Kcal / 921.61 Kj	Energia: 225.47 Kcal / 942.46 Kj	Energia: 221.68 Kcal / 926.62 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	13.10 g 5.81 g 1.57 g	4.81 g 0.36 g 0.00 g	9.39 g 3.58 g 0.98 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	28.99 g 0.00 g 0.37 g	29.10 g 0.00 g 0.00 g	37.96 g 0.00 g 0.26 g	29.02 g 0.00 g 0.39 g		
(1),(7)	1		1,(6),(7)	1,(6),(7),(10)		





Heti étlap 2022.02.07. - 2022.02.11.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

