

Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Alma 27%			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Körözött tofuból T.M., Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.		
		Energia: 236.13 Kcal / 987.02 KJ			Energia: 235.69 Kcal / 985.18 KJ			Energia: 231.84 Kcal / 969.09 KJ			Energia: 213.66 Kcal / 893.10 KJ			Energia: 225.73 Kcal / 943.55 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.36 g	4.80 g	1.20 g	12.94 g	5.07 g	1.52 g	14.15 g	0.39 g	0.00 g	3.96 g	6.23 g	1.81 g	11.45 g	4.12 g	1.21 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
42.80 g 9.99 g 0.00 g			32.54 g 9.99 g 0.45 g			40.48 g 9.99 g 0.01 g			33.52 g 9.99 g 0.05 g			33.95 g 9.99 g 0.35 g				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Daragaluska leves, Fasirozott , Tökfőzelék *mirelit **T.M.			Rántott leves , Rizseshús sertéshúsból, Csemege uborka			Favágó lev. T.M., Húsos spagetti tojás. A.M.			Sütőtök krém T.M., Natur sertésszelet, Morzsás karfiol mir.T.M.			Bableves szárazbabból **T.M., Mákos metélt Toj.men.tész., Mandarin		
		Energia: 520.53 Kcal / 2,175.82 KJ			Energia: 527.70 Kcal / 2,205.79 KJ			Energia: 529.17 Kcal / 2,211.93 KJ			Energia: 525.84 Kcal / 2,198.01 KJ			Energia: 524.00 Kcal / 2,190.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.68 g	38.15 g	6.12 g	15.85 g	29.67 g	9.42 g	24.71 g	25.75 g	8.14 g	31.81 g	25.74 g	5.33 g	22.08 g	18.80 g	3.98 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
34.13 g 4.99 g 1.71 g			47.46 g 0.00 g 1.94 g			48.98 g 0.00 g 0.49 g			39.26 g 6.57 g 0.94 g			78.01 g 4.59 g 1.69 g				
1,3,9			1,3,9,(12)			1			1,(6),(7),(8),(12)			1,9				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Sárgabarack lekvár, Zsemle érz.			Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Sörretek, Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Alma-körte püré, Zsemle érz.		
		Energia: 209.56 Kcal / 875.96 KJ			Energia: 230.34 Kcal / 962.82 KJ			Energia: 216.06 Kcal / 903.13 KJ			Energia: 216.50 Kcal / 904.97 KJ			Energia: 217.50 Kcal / 909.15 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.22 g	0.22 g	0.00 g	5.20 g	12.58 g	4.40 g	13.66 g	5.11 g	1.52 g	9.60 g	4.17 g	1.17 g	6.55 g	0.32 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
45.59 g 18.69 g 0.00 g			22.20 g 0.00 g 0.00 g			26.64 g 0.00 g 0.45 g			28.37 g 0.00 g 0.29 g			47.00 g 0.00 g 0.00 g				
(12)			(1),(7)						1,(6),(7),(10)							





Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

