

Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Kakaó T.M., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz., Sörretek	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Zöldhagyma 27%
		Energia: 233.97 Kcal / 977.99 Kj	Energia: 213.66 Kcal / 893.10 Kj	Energia: 227.80 Kcal / 952.20 Kj	Energia: 225.63 Kcal / 943.13 Kj	Energia: 214.09 Kcal / 894.90 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.25 g 5.35 g 1.41 g	3.96 g 6.23 g 1.81 g	4.66 g 7.94 g 2.75 g	10.92 g 5.40 g 0.00 g	4.15 g 6.24 g 1.81 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40.85 g 14.68 g 0.00 g	33.52 g 9.99 g 0.05 g	32.42 g 9.99 g 0.00 g	32.30 g 9.99 g 0.00 g	33.77 g 9.99 g 0.02 g		
	(1)		(1),(7)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Paradicsom leves A.M., Tarhonyáshús A Toj. m., Uborka saláta	Lebbencs leves A.toj.m., Borsos tokány **T.M., Zöldbabfőzelék mir. TM.	Gulyásleves tej-tartósító m., Tejberizs Rizstejjel T.M., Narancs	Lencseleves T.M., Hagymás tört burg., Rántott hal toj.m., Káposzta saláta A.M.	Olasz zöldségleves A.M., Csirkepörkölt A.M., Párolt bulgur A.M., Cékla saláta A.M.
		Energia: 526.14 Kcal / 2,199.27 Kj	Energia: 528.22 Kcal / 2,207.96 Kj	Energia: 529.71 Kcal / 2,214.19 Kj	Energia: 527.25 Kcal / 2,203.91 Kj	Energia: 529.73 Kcal / 2,214.27 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		17.72 g 21.51 g 6.06 g	21.28 g 34.59 g 9.53 g	15.65 g 6.93 g 4.47 g	24.27 g 16.81 g 2.23 g	36.36 g 13.57 g 2.44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64.26 g 6.40 g 0.57 g	32.10 g 4.79 g 0.35 g	99.10 g 26.49 g 0.21 g	68.64 g 1.60 g 0.98 g	68.75 g 1.60 g 2.07 g		
	1,3,9	1	3,9,(1)	1,4,9,10,(12)	1,9	
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Harcapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Baromfi májas csirkemájjal 30, Karalábé, Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Savanyú káposzta, Zsemle érz.	Túrókrém tofival T.M., Zsemle érz.	Miniméz 20 g., Zsemle érz., Alma-körte püré
		Energia: 214.30 Kcal / 895.77 Kj	Energia: 213.36 Kcal / 891.84 Kj	Energia: 213.46 Kcal / 892.26 Kj	Energia: 213.14 Kcal / 890.93 Kj	Energia: 227.10 Kcal / 949.28 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.44 g 0.34 g 0.00 g	9.91 g 4.23 g 1.18 g	6.14 g 4.40 g 1.20 g	17.90 g 0.38 g 0.00 g	4.78 g 0.22 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26.90 g 0.00 g 0.00 g	27.42 g 0.00 g 0.36 g	34.70 g 0.00 g 0.22 g	32.06 g 0.00 g 0.29 g	52.20 g 16.20 g 0.00 g		
	1,(6),(7),(10)		(12)			





## Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető    Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

