

Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Kakaó T.M., Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertókrém Házi, AM., Sörretek, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldhagyma 27%, Zsemle érz.			
		Energia: 233.97 Kcal / 977.99 Kj			Energia: 213.66 Kcal / 893.10 Kj			Energia: 227.80 Kcal / 952.20 Kj			Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 Kj			Energia: 209.32 Kcal / 874.96 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	12.72 g	6.70 g	0.00 g	9.62 g	3.16 g	0.92 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	33.91 g	9.99 g	0.28 g
			(1)			(1),(7)											
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Paradicsom leves, Tarhonyás hús **, Vágott vegyes savanyúság			Lebbencsleves, Borsos tokány **, Zöldbabfőzelék mir. TM.			Gulyásleves sertés húsból, Tejberizs Rizstejjel T.M., Narancs			Lencseleves, Hagymás tört burg., Rántott hal, Csemege uborka			Olasz zöldségleves A.M., Csirkepörkölt, Párolt bulgur, Ecetes cékla Kg.			
		Energia: 522.88 Kcal / 2,185.64 Kj			Energia: 529.20 Kcal / 2,212.06 Kj			Energia: 520.77 Kcal / 2,176.82 Kj			Energia: 524.91 Kcal / 2,194.12 Kj			Energia: 482.27 Kcal / 2,015.89 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		17.93 g	22.77 g	5.33 g	19.97 g	36.71 g	8.89 g	16.06 g	28.06 g	6.26 g	22.22 g	33.16 g	3.38 g	39.92 g	19.32 g	3.42 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			60.92 g	16.54 g	0.79 g	28.96 g	4.79 g	0.57 g	49.75 g	2.03 g	0.27 g	37.05 g	0.00 g	1.16 g	38.19 g	4.00 g	2.42 g
			1,3,6,9,(12)			1,3,9			1,3			1,3,4,6,7,9,10,(12)			1,6,9		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Karalábé, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Savanyú káposzta, Rozsos kenyér			Túrókrém tofival T.M., Zsemle érz.			Minijam 30.g, Zsemle érz., Alma-körte püré			
		Energia: 216.74 Kcal / 905.97 Kj			Energia: 213.36 Kcal / 891.84 Kj			Energia: 220.00 Kcal / 919.60 Kj			Energia: 213.14 Kcal / 890.93 Kj			Energia: 213.92 Kcal / 894.19 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	
		11.08 g	3.22 g	0.91 g	9.91 g	4.23 g	1.18 g	13.82 g	5.42 g	1.57 g	17.89 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	
			33.14 g	0.00 g	0.27 g	27.42 g	0.00 g	0.36 g	28.89 g	0.00 g	0.73 g	32.06 g	0.00 g	0.29 g	48.56 g	0.00 g	0.00 g
			1,(6),(7),(10)			1,(6),(7),(12)											



Heti étlap 2022.02.21. - 2022.02.25.

.....
Igazgató	Élelmezésvezető Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné Kotymánné Zs. Zsófia

