

Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májás csirkemájjal 30, Kaliforniai paprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kígyóuborka, Zsemle érz.			
		Energia: 233.93 Kcal / 977.83 Kj			Energia: 242.13 Kcal / 1,012.10 Kj			Energia: 207.63 Kcal / 867.89 Kj			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 Kj			Energia: 218.02 Kcal / 911.32 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		3.72 g	0.30 g	0.00 g	9.24 g	4.22 g	1.17 g	3.78 g	6.20 g	1.80 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	8.71 g	4.68 g	1.36 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			32.80 g	9.99 g	0.00 g	35.17 g	9.99 g	0.29 g	32.30 g	9.99 g	0.01 g	48.93 g	20.98 g	0.00 g	33.30 g	9.99 g	0.24 g
			1,(6),(7),(10)			(1)											
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Burgonyaleves A.M., Párolt rizsköret A.M. , Zöldséges csirkeragu**A.M., Alma 27%			Sárgaborsó gulyás T.M., Darásmetél** /toj.mentes/, Narancs			Csontleves tésztabet. A.toj.m., Pulyka aprópecsenye, Tésztak.tojás mentes, Uborka saláta			Csirke raguleves T.M., Paradics.húsg.T.M.			Karatábéleves TejM., Húsos rak. tészta tej-toj ment, Körte			
		Energia: 525.82 Kcal / 2,197.93 Kj			Energia: 522.36 Kcal / 2,183.46 Kj			Energia: 524.85 Kcal / 2,193.87 Kj			Energia: 527.72 Kcal / 2,205.87 Kj			Energia: 526.02 Kcal / 2,198.76 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		29.03 g	10.41 g	4.57 g	23.32 g	11.46 g	2.19 g	34.10 g	21.64 g	4.70 g	32.63 g	28.27 g	7.82 g	18.76 g	17.67 g	4.89 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			78.18 g	0.01 g	2.36 g	79.87 g	12.00 g	0.37 g	48.04 g	2.40 g	0.67 g	34.81 g	7.64 g	1.96 g	72.15 g	0.00 g	0.34 g
			1,(6),(7),(8),(12)			1,(12)			1,9			1,3,9			1,3,(7)		
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldfűsz. margkrém A. M. , Savanyú káposzta, Zsemle érz.			Padlizsán krém T.M., Zsemle érz.			Méz kg-os, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Jégcsapretek			Alma-körte püré, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			
		Energia: 179.02 Kcal / 748.30 Kj			Energia: 213.72 Kcal / 893.35 Kj			Energia: 209.82 Kcal / 877.05 Kj			Energia: 221.51 Kcal / 925.91 Kj			Energia: 197.67 Kcal / 826.26 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		4.53 g	6.32 g	1.80 g	4.94 g	9.01 g	1.73 g	3.82 g	0.20 g	0.00 g	5.61 g	6.30 g	1.80 g	4.74 g	4.22 g	1.20 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			24.28 g	0.00 g	0.14 g	26.53 g	0.00 g	0.21 g	46.30 g	24.30 g	0.01 g	33.00 g	0.00 g	0.01 g	36.00 g	0.00 g	0.00 g
			(12)														





Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

