

Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Rozsos zsemle 40 gr			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kalciumos kenyér, Korpás kifli			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Kenyér félbarna, Kígyóborka		
		Energia: 255.26 Kcal / 1,066.99 KJ			Energia: 233.17 Kcal / 974.65 KJ			Energia: 202.86 Kcal / 847.95 KJ			Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ			Energia: 290.76 Kcal / 1,215.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.52 g	1.20 g	0.00 g	9.66 g	4.59 g	1.23 g	9.25 g	3.12 g	0.91 g	4.43 g	1.85 g	0.30 g	14.59 g	9.42 g	2.87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.40 g	9.99 g	0.00 g	33.19 g	9.99 g	0.73 g	32.44 g	9.99 g	0.27 g	48.93 g	20.98 g	0.00 g	30.79 g	9.99 g	0.47 g		
1,7,(8)			1,(6),(7),(10)						(1)			1,(6),(7)				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Burgonyaleves A.M., Párolt petr.rizs , Zöldséges csirkeragu**A.M., Múzli szelet 27%			Sárgaborsó gulyás T.M., Darásmetél** /toj.mentes/, Narancs			Csontleves csiga tésztával , Tészta köret , Pulyka aprópecsenye, Uborka saláta			Csirke raguleves, Paradics.húsg.			Karatléleves TejM., Húsos rak. tészta tej-toj ment, Körte		
		Energia: 521.82 Kcal / 2,181.21 KJ			Energia: 528.76 Kcal / 2,210.22 KJ			Energia: 522.58 Kcal / 2,184.38 KJ			Energia: 526.97 Kcal / 2,202.73 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
		27.33 g	8.51 g	3.60 g	23.46 g	11.52 g	2.20 g	33.14 g	22.11 g	4.83 g	26.12 g	21.39 g	5.58 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
130.17 g	0.01 g	2.27 g	81.16 g	12.33 g	0.38 g	47.14 g	2.40 g	1.14 g	55.87 g	10.06 g	0.58 g	72.15 g	0.00 g	0.34 g		
1,(6),(7),(8),(12)			1,(12)			1,3,9			1,3			1,3,(7)				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Savanyú káposzta, Kenyér félbarna			Padlizsán krém T.M., Zsemle érz.			Málna lekvár, Liga margarin 20% zsirt., Burgonyás kenyér			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Jégcsapretek			Alma-körte püré, Liga margarin 20% zsirt., Teljes kiőrlésű szel. kenyér		
		Energia: 178.76 Kcal / 747.22 KJ			Energia: 213.72 Kcal / 893.35 KJ			Energia: 218.16 Kcal / 911.91 KJ			Energia: 216.74 Kcal / 905.97 KJ			Energia: 217.83 Kcal / 910.53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10.76 g	3.48 g	1.06 g	4.94 g	9.01 g	1.73 g	5.55 g	4.85 g	1.20 g	11.08 g	3.22 g	0.91 g	6.80 g	6.30 g	1.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
20.16 g	0.00 g	0.41 g	26.53 g	0.00 g	0.21 g	38.49 g	0.00 g	0.99 g	33.14 g	0.00 g	0.27 g	35.90 g	0.00 g	0.07 g		
1,(6),(7),(12)						1						1				





Heti étlap 2022.02.28. - 2022.03.04.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

