



FÖLDES KÖZSÉGI NAPKÖZI OTTHONOS ÓVODA

Székhely: 4177 Földes, Rákóczi u. 11 Telephely: 4177 Földes, Kállay u. 25
 FŐZŐKONYHA: 4177 Földes, Rákóczi u. 11 TÁLALÓKONYHA: 4177 Földes, Kállay u. 25



Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tej 2,8% uht tarka, Almás túrókrém, Kalács			Kakaó , Szalámis melegszendvics*			Gyümölcsstea, Trappista sajt szeletelt, Flóra margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér, Paradicsom			Tej 2,8% uht tarka, Nesqvik gabonapehely			Csipkebogyó tea, Virslis kifli		
		Energia: 342,64 Kcal / 1 432,24 KJ			Energia: 268,60 Kcal / 1 122,75 KJ			Energia: 117,72 Kcal / 492,07 KJ			Energia: 204,37 Kcal / 854,27 KJ			Energia: 409,56 Kcal / 1 711,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,52 g	11,88 g	5,76 g	10,54 g	20,25 g	5,14 g	1,02 g	6,47 g	1,35 g	8,10 g	4,80 g	2,40 g	16,71 g	16,44 g	6,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
44,00 g	5,50 g	0,18 g	11,32 g	0,81 g	0,94 g	13,90 g	10,75 g	0,14 g	31,95 g	7,47 g	0,40 g	48,06 g	10,76 g	2,90 g		
1,3,7			1,7,(6)			1,7			1,7,(5),(8)			1,6,7,10,(12)				
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tökleves, Serpenyősburg.virslivel , Teljes kiőrlésű búzakenyér, Narancs			Édeskáposzta leves, Csirkepörkölt , Orsó tészta, Őszibarack befőtt felezett			Köménymag leves, Szezámagos rántott csirkemell , Burgonyapüré			Almaleves, Gyros sárgarépás rizzsel, Kivi			Lebbencsleves , Sertés pörkölt , Kelkáposzta főzelék , Teljes kiőrlésű búzakenyér, Mandarin		
		Energia: 526,12 Kcal / 2 199,18 KJ			Energia: 423,97 Kcal / 1 772,19 KJ			Energia: 480,05 Kcal / 2 006,61 KJ			Energia: 572,58 Kcal / 2 393,38 KJ			Energia: 375,65 Kcal / 1 570,22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15,53 g	20,60 g	6,52 g	25,42 g	15,10 g	2,81 g	29,93 g	13,53 g	4,05 g	25,24 g	19,34 g	3,72 g	22,52 g	13,45 g	2,67 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
67,52 g	8,01 g	4,55 g	58,98 g	8,43 g	3,73 g	63,44 g	0,16 g	4,48 g	72,05 g	6,46 g	4,01 g	40,38 g	0,06 g	4,29 g		
1,6,7			1,3,7			1,3,7,11,(6)			1,7			1,3				
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Főtt tojás , Flóra margarin, Teljes kiőrlésű búzakenyér, Retek			Vajkrém zöldfűszeres, Teljes kiőrlésű búzakenyér, Zöldpaprika			Zala felvágott, Flóra margarin, Teljes kiőrlésű zsemle, Csemege uborka			Liba és serésmájás, Teljes kiőrlésű búzakenyér, Póréhagyma			Sajtos stangli		
		Energia: 99,13 Kcal / 414,36 KJ			Energia: 18,87 Kcal / 78,88 KJ			Energia: 271,99 Kcal / 1 136,92 KJ			Energia: 41,89 Kcal / 175,10 KJ			Energia: 128,46 Kcal / 536,96 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		3,14 g	8,47 g	1,73 g	0,75 g	0,27 g	0,09 g	10,32 g	11,03 g	2,66 g	2,31 g	1,46 g	0,40 g	5,67 g	2,60 g	1,49 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
2,76 g	0,75 g	0,19 g	3,37 g	0,00 g	0,12 g	32,82 g	0,75 g	1,85 g	4,81 g	0,00 g	0,20 g	20,45 g	0,00 g	0,00 g		
1,3,7			1,7			1,7,10,(6)			1,(6),(7),(10)			1,3,7				





FÖLDES KÖZSÉGI NAPKÖZI OTTHONOS ÓVODA



Székhely: 4177 Földes, Rákóczi u. 11 Telephely: 4177 Földes, Kállay u. 25
FŐZŐKONYHA: 4177 Földes, Rákóczi u. 11 TÁLALÓKONYHA: 4177 Földes, Kállay u. 25

Heti étlap 2022.02.14. - 2022.02.18.

.....

Élelmezésvezető

.....

Gyermekorvos

.....

Intézményvezető

