



Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Méz kg- os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle érz.		
		Energia: 233.78 Kcal / 977.20 Kj			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 Kj			Energia: 223.64 Kcal / 934.82 Kj			Energia: 233.87 Kcal / 977.58 Kj			Energia: 238.39 Kcal / 996.47 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.02 g	0.05 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.14 g	3.01 g	0.90 g	2.71 g	2.62 g	0.78 g	0.46 g	4.08 g	1.21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.55 g	9.99 g	0.00 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	10.91 g	9.99 g	0.14 g	11.61 g	9.99 g	0.19 g	11.90 g	9.99 g	0.16 g		
1,(6),(7),(10)																
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Zöldségleves A.Toj.m., Húsoskáp.A.M.			Bableves szárazbabból **T.M., Morzshámozott - Tej-toj M, Körte			Lebbencs leves A.toj.m., Kelkáposzta főzelék A.M., Sertés pörkölt A.M.			Erőleves T.M., Húsos rakott burgonya ** T.M., Uborka saláta			Almaleves mir.**T.M., Rizses csirke**, Káposzta saláta A.M.		
		Energia: 527.48 Kcal / 2,204.87 Kj			Energia: 529.62 Kcal / 2,213.81 Kj			Energia: 524.17 Kcal / 2,191.03 Kj			Energia: 522.52 Kcal / 2,184.13 Kj			Energia: 522.41 Kcal / 2,183.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		23.38 g	29.40 g	9.36 g	18.99 g	10.64 g	2.14 g	19.67 g	30.94 g	8.12 g	22.06 g	23.54 g	7.24 g	25.21 g	5.01 g	4.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.98 g	0.80 g	1.05 g	95.97 g	0.00 g	1.19 g	41.24 g	0.00 g	0.84 g	54.91 g	2.40 g	0.66 g	91.24 g	17.58 g	0.94 g		
1,9,(12)	1,9			1			1,9			1,(6),(7),(8),(12)						
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz., Sörretek			Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.		
		Energia: 225.58 Kcal / 942.92 Kj			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 Kj			Energia: 196.43 Kcal / 821.08 Kj			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 Kj			Energia: 234.17 Kcal / 978.83 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.44 g	4.08 g	1.22 g	0.04 g	4.00 g	1.20 g	5.16 g	3.93 g	1.17 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
0.00 g	0.00 g	0.16 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g	1.60 g	0.00 g	0.17 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g	1.97 g	0.00 g	0.29 g		
1,(6),(7),(10)																





Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

.....
Igazgató Élelmezésvezető és Dietetikus
Pintér Józsefné Kotymánné Zs.Zsófia

