



Heti étlap 2021.06.28. - 2021.07.02.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej 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 , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Paradicsom		
		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: 284.44 Kcal / 1,188.96 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	9.63 g	4.94 g	1.52 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			12.13 g 9.99 g 0.44 g				
1,(6),(7),(10)																
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Daragaluska **, Húsos káposzta			Bableves szárazbabból **T.M., Morzsásmetélt Tart-Tej-toj M, Körte			Lebbencsleves, Kelkáposzta főzelék , Sertés pörkölt			Erőleves , Húsos rakott burgonya ** T.M., Ecetes cékla Kg.			Almaleves mir.**T.M., Rizses csirke**, Káposzta saláta		
		Energia: 523.14 Kcal / 2,186.73 Kj			Energia: 521.09 Kcal / 2,178.16 Kj			Energia: 529.38 Kcal / 2,212.81 Kj			Energia: 617.07 Kcal / 2,579.35 Kj			Energia: 486.56 Kcal / 2,033.82 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.51 g	35.23 g	10.76 g	18.52 g	11.21 g	2.20 g	22.16 g	32.68 g	8.43 g	23.28 g	29.12 g	7.94 g	23.16 g	4.64 g	4.29 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
27.51 g 0.00 g 1.54 g			93.04 g 0.00 g 1.26 g			36.06 g 0.00 g 1.15 g			64.49 g 4.07 g 2.55 g			85.43 g 17.59 g 0.82 g				
1,3,7,(12)			1,9			1,3,9			1,3,9,(6),(7),(12)			1,(6),(7),(8),(12)				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Sárgarépa, Felvágott / é debatesnyeknek/, Zsemle é rz.			Felvágott / é debatesnyeknek/, Sörretek, Zsemle é rz.			Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle é rz.			Felvágott / é debatesnyeknek/, Zsemle é rz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle é rz.		
		Energia: 221.01 Kcal / 923.82 Kj			Energia: 233.72 Kcal / 976.95 Kj			Energia: 196.43 Kcal / 821.08 Kj			Energia: 233.72 Kcal / 976.95 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
		6.13 g	3.02 g	0.93 g	9.21 g	4.86 g	1.51 g	0.44 g	4.08 g	1.22 g	9.21 g	4.86 g	1.51 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				
4.19 g 0.00 g 0.42 g			0.23 g 0.00 g 0.44 g			1.60 g 0.00 g 0.17 g			0.23 g 0.00 g 0.44 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

