

Heti étlap 2021.07.05. - 2021.07.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Paradicsom			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Kígyóuborka		
		Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ			Energia: 238.39 Kcal / 996.47 KJ			Energia: 237.47 Kcal / 992.62 KJ			Energia: 234.33 Kcal / 979.50 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.06 g	4.00 g	1.20 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.46 g	4.08 g	1.22 g	0.54 g	4.12 g	1.20 g	0.46 g	4.04 g	1.20 g
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Paradicsom leves A.M., Hentestokány T.M., Tésztak. toj.m, Fejes saláta (negyed)*			Csirkebecs.leves **A.M., Burgonyás tészta AM, Alma 27%			Meggyleves T.M., Petrezselymes burg.A.M., Faszírozott Tej-tojás mentes., Uborka saláta			Rántott leves **A.M., Rakott karfiol *mir.**A.M.			Tarhonyaleves Tojás m., Vegyes gy.mártás T.M., Rántott sertésszelet A.M.		
		Energia: 520.20 Kcal / 2,174.44 KJ			Energia: 520.92 Kcal / 2,177.45 KJ			Energia: 527.65 Kcal / 2,205.58 KJ			Energia: 522.41 Kcal / 2,183.67 KJ			Energia: 524.12 Kcal / 2,190.82 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		33.20 g	23.26 g	6.24 g	24.99 g	9.51 g	1.04 g	18.84 g	30.01 g	8.02 g	21.56 g	32.03 g	8.75 g	21.41 g	20.28 g	4.82 g
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz., Kígyóuborka			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Miniméz 20 g., Zsemle érz.		
		Energia: 236.85 Kcal / 990.03 KJ			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 KJ			Energia: 239.81 Kcal / 1,002.41 KJ			Energia: 234.17 Kcal / 978.83 KJ			Energia: 217.10 Kcal / 907.48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5.78 g	5.28 g	1.56 g	0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.48 g	0.22 g	0.00 g	5.16 g	3.93 g	1.17 g	0.08 g	0.00 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
3.30 g 0.00 g 0.40 g			0.00 g 0.00 g 0.16 g			1.70 g 0.00 g 0.00 g			1.97 g 0.00 g 0.29 g			16.20 g 16.20 g 0.00 g				
1,(6),(7),(10)									1,(6),(7),(10)							





Heti étlap 2021.07.05. - 2021.07.09.

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

