



Heti étlap 2021.07.05. - 2021.07.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Miniméz 20 g., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Kígyóborka, Zsemle érz.
		Energia: 229.63 Kcal / 959.85 KJ	Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ	Energia: 251.62 Kcal / 1,051.77 KJ	Energia: 234.29 Kcal / 979.33 KJ	Energia: 234.33 Kcal / 979.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		0.06 g 4.00 g 1.20 g	0.10 g 0.00 g 0.00 g	5.95 g 3.00 g 0.93 g	4.19 g 2.07 g 0.61 g	0.46 g 4.04 g 1.20 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		10.30 g 9.99 g 0.16 g	26.50 g 26.19 g 0.00 g	12.04 g 9.99 g 0.28 g	11.60 g 9.99 g 0.18 g	10.98 g 9.99 g 0.17 g
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Paradicsom leves, Hentestokány , Tészta köret , Fejes saláta (negyed)*	Csirkebecs.leves **A.M., Burgonyás tészta AM, Alma 27%	Meggye leves T.M., Petrezselymes burg., Fasírozott , Vágott vegyes savanyúság	Rántott leves , Rakott karfiol *mir.**T.M.	Tarhonya leves , Vegyes gy.mártás T.M., Párizsi sertés szelet
		Energia: 528.45 Kcal / 2,208.92 KJ	Energia: 520.98 Kcal / 2,177.70 KJ	Energia: 525.32 Kcal / 2,195.84 KJ	Energia: 526.97 Kcal / 2,202.73 KJ	Energia: 522.71 Kcal / 2,184.93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		33.85 g 23.68 g 6.91 g	23.50 g 8.88 g 0.94 g	14.83 g 35.86 g 7.58 g	21.72 g 35.55 g 9.18 g	19.39 g 31.21 g 5.93 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
		55.16 g 22.93 g 2.79 g	87.01 g 0.00 g 2.71 g	34.07 g 7.99 g 1.06 g	28.78 g 0.00 g 3.12 g	41.91 g 20.22 g 0.82 g
		1,3,9,(12)	1,3,9	1,3,9,(12)	1,3,9	1,3
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Kígyóborka, Zsemle érz.	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika, Zsemle érz.	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.	Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.
		Energia: 236.85 Kcal / 990.03 KJ	Energia: 200.90 Kcal / 839.76 KJ	Energia: 239.81 Kcal / 1,002.41 KJ	Energia: 234.17 Kcal / 978.83 KJ	Energia: 200.90 Kcal / 839.76 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		5.78 g 5.28 g 1.56 g	5.53 g 2.92 g 0.91 g	0.48 g 0.22 g 0.00 g	5.16 g 3.93 g 1.17 g	5.53 g 2.92 g 0.91 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	0.14 g 0.00 g 0.27 g	1.70 g 0.00 g 0.00 g	1.97 g 0.00 g 0.29 g	0.14 g 0.00 g 0.27 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

