



Heti étlap 2021.07.12. - 2021.07.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Tea gyüm. inst. , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Tea gyüm. inst. , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Paradicsom			Tea gyüm. inst. , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Tea gyüm. inst. , Liga margarin 20% zsírt., Sörretek, Zsemle érz.		
		Energia: 218.18 Kcal / 911.99 Kj			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 Kj			Energia: 238.19 Kcal / 995.63 Kj			Energia: 278.61 Kcal / 1,164.59 Kj			Energia: 229.43 Kcal / 959.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1.55 g	1.18 g	0.35 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	0.44 g	4.08 g	1.22 g	5.78 g	5.28 g	1.56 g	0.04 g	4.00 g	1.20 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
9.60 g	9.01 g	0.09 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	10.61 g	9.01 g	0.17 g	12.31 g	9.01 g	0.40 g	9.01 g	9.01 g	0.16 g		
1,(6),(7),(10),(12)						(12)			1,(6),(7),(10),(12)			(12)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Karfiolleves.Tej-toj ment., Marhapörkölt **T.M., Tésztak.tojás mentes, Uborka saláta			Sertésraguleves T.M., Húsos spagetti tojás m. A.M., Alma 27%			Almaleves mir.**T.M., Burgonyapüré Tejmentes, Rántott csirkemellfiléToj.m., Uborka saláta			Csirke aprólék leves A. toj.m., Rakott kelkáposzta **Tej-toj.M, Múzli gyüm. A.M.( glut.-tej m.			Vegyes gyüm.leves TM., Paprikás burg.sert.hússal T.M., Uborka saláta		
		Energia: 521.71 Kcal / 2,180.75 Kj			Energia: 525.05 Kcal / 2,194.71 Kj			Energia: 522.45 Kcal / 2,183.84 Kj			Energia: 523.27 Kcal / 2,187.27 Kj			Energia: 526.56 Kcal / 2,201.02 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		24.10 g	18.56 g	4.39 g	23.68 g	24.86 g	7.29 g	28.13 g	7.19 g	1.50 g	26.77 g	23.18 g	5.26 g	20.57 g	26.24 g	7.72 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63.94 g	2.40 g	1.67 g	51.81 g	0.00 g	1.18 g	84.82 g	20.68 g	1.38 g	47.67 g	9.50 g	0.50 g	51.44 g	10.39 g	0.90 g		
1,9			1,3,9			1			1,9			1				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz., Zöldpaprika			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Kígyóuborka			Alma-körte püré, Zsemle érz.		
		Energia: 211.70 Kcal / 884.91 Kj			Energia: 187.67 Kcal / 784.46 Kj			Energia: 239.81 Kcal / 1,002.41 Kj			Energia: 192.37 Kcal / 804.11 Kj			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.24 g	6.03 g	1.81 g	0.04 g	4.00 g	1.20 g	0.48 g	0.22 g	0.00 g	0.44 g	4.04 g	1.20 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
1.22 g	0.00 g	0.29 g	0.00 g	0.00 g	0.16 g	1.70 g	0.00 g	0.00 g	0.68 g	0.00 g	0.17 g	14.00 g	0.00 g	0.00 g		





## Heti étlap 2021.07.12. - 2021.07.16.

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

