



Heti étlap 2021.07.12. - 2021.07.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Tea gyüm. inst. , Baromfi májas csirkemájjal 30, Savanyú káposzta, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Tea gyüm. inst. , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Tea gyüm. inst. , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Kígyóborka, Zsemle érz.			Tea gyüm. inst. , Felvágott / érzékenyeknek/, Sörretek, Zsemle érz.		
		Energia: 224.15 Kcal / 936.95 KJ			Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ			Energia: 235.01 Kcal / 982.34 KJ			Energia: 278.61 Kcal / 1,164.59 KJ			Energia: 242.66 Kcal / 1,014.32 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		1.88 g	1.24 g	0.35 g	0.10 g	0.00 g	0.00 g	4.09 g	2.03 g	0.63 g	5.78 g	5.28 g	1.56 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
10.62 g	9.01 g	0.22 g	26.50 g	26.19 g	0.00 g	10.71 g	9.01 g	0.19 g	12.31 g	9.01 g	0.40 g	9.15 g	9.01 g	0.27 g		
1,(6),(7),(10),(12)						(12)			1,(6),(7),(10),(12)			(12)				
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Karfiolleves.Tej-toj ment., Marhapörkölt , Galuska köret, Csemege uborka			Májgombóc leves mir., Húsos spagetti tojás m. A.M., Alma 27%			Almaleves mir.**T.M., Burgonyapüré Tejmentes, Rántott csirkemellfiléToj.m., Ecetes cékla Kg.			Csirke aprólék leves, Rakott kelkáposzta **Tej-toj.M, Múzli gyüm. A.M.(glut.-tej m.			Vegyes gyüm.leves TM., Paprikásburg. kolbásszal, Vágott vegyes savanyúság		
		Energia: 525.43 Kcal / 2,196.30 KJ			Energia: 529.72 Kcal / 2,214.23 KJ			Energia: 525.12 Kcal / 2,195.00 KJ			Energia: 528.18 Kcal / 2,207.79 KJ			Energia: 526.10 Kcal / 2,199.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22.90 g	36.81 g	8.92 g	19.60 g	21.56 g	5.72 g	27.74 g	7.03 g	1.47 g	19.03 g	27.43 g	6.18 g	16.34 g	19.71 g	1.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.58 g	0.00 g	0.90 g	64.37 g	0.02 g	0.66 g	86.07 g	22.16 g	1.80 g	46.78 g	9.54 g	1.62 g	75.74 g	7.99 g	2.00 g		
1,3,9,(7),(12)			1,3,9,(6),(7),(12)			1			1,3,9,(6),(7),(12)			1,6,(7),(12)				
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Sárgarépás margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zöldpaprika, Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz., Kígyóborka			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: 205.60 Kcal / 859.41 KJ			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	5.93 g	2.96 g	0.91 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	0.82 g	0.00 g	0.28 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

