



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsirt., Kígyóuborka, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érez., Paradicsom		
		Energia: 225.64 Kcal / 943.18 Kj			Energia: 224.29 Kcal / 937.53 Kj			Energia: 273.93 Kcal / 1,145.03 Kj			Energia: 234.33 Kcal / 979.50 Kj			Energia: 282.87 Kcal / 1,182.40 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.44 g	0.99 g	0.18 g	0.25 g	6.03 g	1.81 g	0.02 g	0.10 g	0.00 g	0.46 g	4.04 g	1.20 g	5.80 g	5.32 g	1.58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16.16 g	12.59 g	0.00 g	4.31 g	3.00 g	0.29 g	10.80 g	9.99 g	0.00 g	10.98 g	9.99 g	0.17 g	14.52 g	9.99 g	0.40 g		
		(1)													1,(6),(7),(10)	
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Zöldborsóleves Toj.m., Csirkepörkölt A.M., Tésztak. toj.m, Uborka saláta			Legényfogó leves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Karfiolleves.Tej-toj ment., Sült tarja, Tört burgonya *A.M., Párolt káposzta			Vegyes gyüm.leves TM., Tarhonyáshús A Toj. m., Uborka saláta			Sav.sert. leves T.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M		
		Energia: 526.30 Kcal / 2,199.93 Kj			Energia: 522.66 Kcal / 2,184.72 Kj			Energia: 520.42 Kcal / 2,175.36 Kj			Energia: 524.22 Kcal / 2,191.24 Kj			Energia: 522.41 Kcal / 2,183.67 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		38.06 g	13.41 g	2.23 g	17.51 g	7.57 g	5.00 g	31.29 g	16.96 g	3.31 g	17.44 g	22.16 g	6.87 g	22.71 g	13.91 g	0.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62.47 g	2.80 g	1.73 g	94.00 g	24.15 g	0.17 g	59.01 g	2.50 g	1.47 g	62.61 g	10.39 g	0.91 g	74.49 g	0.00 g	0.39 g		
		1			3			1,9			1,3			1		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz., Alma 27%			Alma-körte püré, Zsemle érez.			Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érez., Paradicsom			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika, Zsemle érez.			Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle érez.		
		Energia: 234.17 Kcal / 978.83 Kj			Energia: 201.67 Kcal / 842.98 Kj			Energia: 214.43 Kcal / 896.32 Kj			Energia: 242.01 Kcal / 1,011.60 Kj			Energia: 196.43 Kcal / 821.08 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0.64 g	4.60 g	1.20 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	0.46 g	6.08 g	1.82 g	5.64 g	4.05 g	1.17 g	0.44 g	4.08 g	1.22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
10.50 g	0.00 g	0.16 g	14.00 g	0.00 g	0.00 g	1.60 g	0.00 g	0.26 g	3.17 g	0.00 g	0.29 g	1.60 g	0.00 g	0.17 g		
															1,(6),(7),(10)	





## Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

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

