



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Kakaó T.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érez., Kígyóuborka			Gyümölcs tea , Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Paradicsom, Zsemle érz.		
		Energia: 225.64 Kcal / 943.18 KJ			Energia: 224.29 Kcal / 937.53 KJ			Energia: 273.93 Kcal / 1,145.03 KJ			Energia: 247.56 Kcal / 1,034.80 KJ			Energia: 282.87 Kcal / 1,182.40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	5.95 g	2.96 g	0.91 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	11.12 g	9.99 g	0.28 g	14.52 g	9.99 g	0.40 g		
		(1)													1,(6),(7),(10)	
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Zöldborsóleves mir., Csirkepörkölt, Tészta köret , Uborka saláta			Legényfogó leves T.M., Tejberizs Rizstejjel fahéjjal			Karfiolleves.Tej-toj ment., Tört burgonya , Sült tarja, Párolt káposzta			Vegyes gyüm.leves TM., Tarhonyás hús **, Csemege uborka			Sav.sert. leves T.M., Morzsásmetélt -Tej-toj M		
		Energia: 525.50 Kcal / 2,196.59 KJ			Energia: 522.66 Kcal / 2,184.72 KJ			Energia: 527.61 Kcal / 2,205.41 KJ			Energia: 526.50 Kcal / 2,200.77 KJ			Energia: 522.84 Kcal / 2,185.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.59 g	27.65 g	4.22 g	17.51 g	7.57 g	5.00 g	32.20 g	16.44 g	3.18 g	19.45 g	31.04 g	7.66 g	23.04 g	14.41 g	0.94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.03 g	2.40 g	2.19 g	94.00 g	24.15 g	0.17 g	61.92 g	1.50 g	1.11 g	41.75 g	7.99 g	0.87 g	73.10 g	0.00 g	0.40 g		
		1,3,6,9			3			1,9			1,3,6,(12)			1		
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz., Alma 27%			Felvágott / é debateszenyeknek/, Zsemle érez.			Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Felvágott / é debateszenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.		
		Energia: 234.17 Kcal / 978.83 KJ			Energia: 217.32 Kcal / 908.40 KJ			Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ			Energia: 242.01 Kcal / 1,011.60 KJ			Energia: 226.08 Kcal / 945.01 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.64 g	4.60 g	1.20 g	7.38 g	3.89 g	1.21 g	0.44 g	4.08 g	1.22 g	5.64 g	4.05 g	1.17 g	7.78 g	3.97 g	1.23 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	0.19 g	0.00 g	0.36 g	1.60 g	0.00 g	0.17 g	3.17 g	0.00 g	0.29 g	1.79 g	0.00 g	0.37 g		
															1,(6),(7),(10)	





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

.....

Igazgató	Élelmezésvezető és Dietetikus
Pintér Józsefné	Kotymánné Zs.Zsófia

