

Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Paradicsom, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsirt., Zsemle érz., Kígyóuborka	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle érz.	Gyümölcs tea , Miniméz 20 g., Zsemle érz.
		Energia: 235.39 Kcal / 983.93 KJ	Energia: 228.42 Kcal / 954.80 KJ	Energia: 234.33 Kcal / 979.50 KJ	Energia: 238.39 Kcal / 996.47 KJ	Energia: 259.06 Kcal / 1,082.87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		2.48 g 1.65 g 0.49 g	0.02 g 0.10 g 0.00 g	0.46 g 4.04 g 1.20 g	0.46 g 4.08 g 1.22 g	0.10 g 0.00 g 0.00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
12.69 g 9.99 g 0.13 g	10.80 g 9.99 g 0.00 g	10.98 g 9.99 g 0.17 g	11.90 g 9.99 g 0.17 g	26.50 g 26.19 g 0.00 g		
		1,(6),(7),(10)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Zöldbableves mir. TM., Hentestokány T.M., Főtt burgonya , Uborka saláta	Zöldségleves A.Toj.m., Paradics.húsg.T.M.	Gulyásleves tej-tartósító m., Húsos spagetti tojás m. A.M., Görögdinnye	Erőleves A.M., Almamártás *mirel. **T.M., Rántott sertésszelet A.M., Múzli gyüm. A.M.( glut.-tej m.	Burgonyaleves A.M., Rakott karfiol *mir.**A.M.
		Energia: 529.17 Kcal / 2,211.93 KJ	Energia: 523.99 Kcal / 2,190.28 KJ	Energia: 525.56 Kcal / 2,196.84 KJ	Energia: 524.22 Kcal / 2,191.24 KJ	Energia: 521.45 Kcal / 2,179.66 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		20.14 g 25.14 g 6.53 g	19.94 g 29.91 g 8.66 g	25.85 g 19.71 g 5.27 g	16.98 g 23.22 g 3.05 g	21.55 g 27.98 g 7.86 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
54.97 g 4.04 g 3.77 g	42.71 g 10.01 g 0.22 g	60.00 g 0.00 g 0.49 g	56.40 g 18.09 g 0.78 g	44.86 g 0.00 g 2.20 g		
		1,9,(6),(7),(8),(12)	1,3,9	1,3,9	1,3,9	1
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Zsemle érz.	Miniméz 20 g., Zsemle érz.	Sert.májkrém 30 gr.allerg.ment, Zsemle érz.	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.	Alma-körte püré, Zsemle érz.
		Energia: 196.43 Kcal / 821.08 KJ	Energia: 217.10 Kcal / 907.48 KJ	Energia: 232.15 Kcal / 970.39 KJ	Energia: 234.17 Kcal / 978.83 KJ	Energia: 201.67 Kcal / 842.98 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0.44 g 4.08 g 1.22 g	0.08 g 0.00 g 0.00 g	5.38 g 5.24 g 1.56 g	5.16 g 3.93 g 1.17 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
1.60 g 0.00 g 0.17 g	16.20 g 16.20 g 0.00 g	2.62 g 0.00 g 0.39 g	1.97 g 0.00 g 0.29 g	14.00 g 0.00 g 0.00 g		
		1,(6),(7),(10)	1,(6),(7),(10)			





## Heti étlap 2021.08.02. - 2021.08.06.

.....

Igazgató	Élelmezésvezető és Dietetikus
Pintér Józsefné	Kotymánné Zs.Zsófia

