

Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

|                |  | hétfő  |         |           | kedd   |                |           | szerda   |         |           | csütörtök  |         |           | péntek  |         |           |
|----------------|--|--|---------|-----------|--|----------------|-----------|--|---------|-----------|--|---------|-----------|---|---------|-----------|
| <b>Tízórai</b> | <b>(00151)<br/>Tartósítószer mentes- Óvoda</b> | Tejeskávét t.m., Zsemle érz.   |         |           | Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.         |                |           | Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.    |         |           | Gyümölcs tea , Sárgarépas margarinkrém A.M., Zsemle érz.               |         |           | Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Zsemle érz. |         |           |
|                |  | Energia: 278.99 Kcal / 1,166.18 Kj                                       |         |           | Energia: 229.63 Kcal / 959.85 Kj                             |                |           | Energia: 276.13 Kcal / 1,154.22 Kj                           |         |           | Energia: 223.64 Kcal / 934.82 Kj                                       |         |           | Energia: 223.30 Kcal / 933.39 Kj                  |         |           |
|                |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |  | 0.64 g   | 1.43 g  | 0.19 g    | 0.06 g   | 4.00 g         | 1.20 g    | 5.18 g   | 3.93 g  | 1.17 g    | 0.14 g   | 3.01 g  | 0.90 g    | 0.40 g  | 3.10 g  | 1.10 g    |
|                |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor          | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        |
| 27.82 g        | 20.98 g  | 0.01 g   | 10.30 g | 9.99 g    | 0.16 g   | 12.27 g        | 9.99 g    | 0.29 g   | 10.91 g | 9.99 g    | 0.14 g   | 10.35 g | 9.99 g    | 0.02 g  |         |           |
| 1              |  |  |         |           |  | 1,(6),(7),(10) |           |  |         |           |  | (1),(7) |           |   |         |           |
| <b>Ebéd</b>    | <b>(00151)<br/>Tartósítószer mentes- Óvoda</b> | Lebbencs leves A.toj.m., Parajfőzelék T.M., Fasirozott Tej-tojás mentes. |         |           | Vegyes gyüm.leves TM., Tarhonyáshús A Toj. m., Uborka saláta |                |           | Sertésraguleves T.M., Morzsásmetélt Tart-Tej-toj M, Alma 27% |         |           | Legényfogó leves T.M., Zöldséges rizs**, Rántott hal tojm., Almakompót |         |           | Burgonyaleves A.M., Parad.már. csirk.hús.A M.     |         |           |
|                |  | Energia: 595.94 Kcal / 2,491.03 Kj                                       |         |           | Energia: 524.22 Kcal / 2,191.24 Kj                           |                |           | Energia: 524.72 Kcal / 2,193.33 Kj                           |         |           | Energia: 522.85 Kcal / 2,185.51 Kj                                     |         |           | Energia: 522.81 Kcal / 2,185.35 Kj                |         |           |
|                |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |  | 19.28 g  | 32.64 g | 8.41 g    | 17.44 g  | 22.16 g        | 6.87 g    | 20.99 g  | 17.65 g | 4.83 g    | 24.49 g  | 13.18 g | 4.46 g    | 34.84 g   | 14.70 g | 1.84 g    |
|                |  | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor          | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát   | Cukor   | Só        | Szénhidrát  | Cukor   | Só        |
| 52.58 g        | 7.83 g   | 0.55 g   | 62.61 g | 10.39 g   | 0.91 g   | 70.18 g        | 0.00 g    | 1.19 g   | 75.31 g | 15.98 g   | 0.58 g   | 62.24 g | 21.98 g   | 2.84 g  |         |           |
| 1              |  |  | 1,3     |           |  | 1,3,9          |           |  | 1,3,4   |           |  | 1,9     |           |   |         |           |
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00151)<br/>Tartósítószer mentes- Óvoda</b> | Zöldpaprika, Zsemle érz., Liga margarin 20% zsírt.                       |         |           | Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.                      |                |           | Liga margarin 20% zsírt., Kígyóuborka, Zsemle érz.           |         |           | Miniméz 20 g., Zsemle érz.   |         |           | Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.             |         |           |
|                |  | Energia: 195.51 Kcal / 817.23 Kj   |         |           | Energia: 231.97 Kcal / 969.63 Kj                             |                |           | Energia: 192.37 Kcal / 804.11 Kj                             |         |           | Energia: 217.10 Kcal / 907.48 Kj                                       |         |           | Energia: 187.67 Kcal / 784.46 Kj                  |         |           |
|                |  | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír           | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje  | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje   | Zsír    | T.Zsírsav |
|                |  | 0.52 g   | 4.12 g  | 1.20 g    | 0.00 g   | 0.10 g         | 0.00 g    | 0.44 g   | 4.04 g  | 1.20 g    | 0.08 g   | 0.00 g  | 0.00 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        |
| 1.20 g         | 0.00 g   | 0.16 g   | 0.50 g  | 0.00 g    | 0.00 g   | 0.68 g         | 0.00 g    | 0.17 g   | 16.20 g | 16.20 g   | 0.00 g   | 0.00 g  | 0.00 g    | 0.16 g  |         |           |





Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

|                |  | hétfő                   |       |          | kedd                    |         |          | szerda                                |         |          | csütörtök                             |         |          | péntek                  |       |          |
|----------------|--|-------------------------|-------|----------|-------------------------|---------|----------|---------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------|---------|----------|-------------------------|-------|----------|
| <b>Vacsora</b> | <b>(00151)<br/>Tartósítószer<br/>mentes- Óvoda</b> |                         |       |          |                         |         |          | Limonádé , Lángos sajtos<br>-tejfölös |         |          | Sertés pörkölt,<br>Sárgaborsó főzelék |         |          |                         |       |          |
|                |  | Energia: Kcal / 0.00 Kj |       |          | Energia: Kcal / 0.00 Kj |         |          | Energia: 665.75 Kcal / 2,782.84 Kj    |         |          | Energia: 498.11 Kcal / 2,082.10 Kj    |         |          | Energia: Kcal / 0.00 Kj |       |          |
|                |  | Fehérje                 | Zsír  | T.Zsírsv | Fehérje                 | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                               | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                               | Zsír    | T.Zsírsv | Fehérje                 | Zsír  | T.Zsírsv |
|                |  | g                       | g     | g        | g                       | g       | g        | 11.22 g                               | 58.62 g | 13.75 g  | 27.57 g                               | 27.53 g | 7.87 g   | g                       | g     | g        |
|                |  | Szénhidrát              | Cukor | Só       | Szénhidrát              | Cukor   | Só       | Szénhidrát                            | Cukor   | Só       | Szénhidrát                            | Cukor   | Só       | Szénhidrát              | Cukor | Só       |
| g              | g  | g                       | g     | g        | g                       | 20.57 g | 10.59 g  | 1.26 g                                | 34.70 g | 0.00 g   | 0.85 g                                | g       | g        | g                       |       |          |
| 1              |  |                         |       |          | 1,7                     |         |          | 1                                     |         |          | (1),(7)                               |         |          |                         |       |          |





Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

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

