



Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
Tízórai	(00153) Tej mentes Óvoda	Tejeskávé t.m., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Felvágott / érzékenyeknek/, Paradicsom, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Tepertőkrém Házi, AM., Savanyú káposzta, 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: 251.62 Kcal / 1,051.77 Kj			Energia: 233.24 Kcal / 974.94 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		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	5.95 g	3.00 g	0.93 g	0.94 g	3.19 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	12.04 g	9.99 g	0.28 g	12.05 g	9.99 g	0.24 g			
1		1,(6),(7),(10)						(1),(7),(12)									
Ebéd	(00153) Tej mentes Óvoda	Lebbencsleves, Parajfőzelék T.M., Fasirozott			Vegyes gyüm.leves TM., Tarhonyás hús **, Csemege uborka			Májgombóc leves mir., Morzsásmetélt s.barack lekv., Alma 27%			Legényfogó leves T.M., Zöldséges rizs**, Rántott hal, Meggybefőtt			Burgonyaleves A.M., Paradicsomos húsgombóc			
		Energia: 751.05 Kcal / 3,139.39 Kj			Energia: 526.50 Kcal / 2,200.77 Kj			Energia: 522.93 Kcal / 2,185.85 Kj			Energia: 524.38 Kcal / 2,191.91 Kj			Energia: 520.34 Kcal / 2,175.02 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		22.77 g	48.68 g	9.86 g	19.44 g	31.04 g	7.66 g	11.38 g	11.27 g	1.53 g	22.97 g	34.52 g	5.30 g	20.35 g	22.27 g	7.44 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
51.55 g	7.83 g	1.19 g	41.75 g	7.99 g	0.87 g	93.56 g	19.52 g	1.11 g	29.09 g	6.00 g	0.68 g	58.64 g	9.68 g	0.86 g			
1,3,9		1,3,6,(12)						1,3,9,(6),(7),(12)						1,3,4		1,3	
Uzsonna	(00153) Tej mentes Óvoda	Felvágott / érzékenyeknek/, Zöldpaprika, Zsemle érz.			Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Miniméz 20 g., Zsemle érz.			Felvágott / érzékenyeknek/, Zsemle érz.			
		Energia: 208.74 Kcal / 872.53 Kj			Energia: 231.97 Kcal / 969.63 Kj			Energia: 205.60 Kcal / 859.41 Kj			Energia: 217.10 Kcal / 907.48 Kj			Energia: 200.90 Kcal / 839.76 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
		6.01 g	3.04 g	0.91 g	0.00 g	0.10 g	0.00 g	5.93 g	2.96 g	0.91 g	0.08 g	0.00 g	0.00 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	
1.34 g	0.00 g	0.27 g	0.50 g	0.00 g	0.00 g	0.82 g	0.00 g	0.28 g	16.20 g	16.20 g	0.00 g	0.14 g	0.00 g	0.27 g			





Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Vacsora	(00153) Tejmentes Óvoda							Limonádé , Lángos sajtos-tejfölös			Sertés pörkölt, 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),(12)					





Heti étlap 2021.08.30. - 2021.09.03.

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

