



Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek			
<b>Tízórai</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Gyümölcs tea , Zöldfűsz. margkrém A. M. , Kenyér érz., Jégcsapretek			Gyümölcs tea , Méz kg-os, Zsemle érz.			Gyümölcs tea , Húspástétom T.M., Zsemle érz., Kaliforniai paprika			Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/			Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zöldpaprika, Zsemle érz.			
		Energia: 236.70 Kcal / 989.41 KJ			Energia: 219.06 Kcal / 915.67 KJ			Energia: 218.48 Kcal / 913.25 KJ			Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ			Energia: 229.54 Kcal / 959.48 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		5.17 g	5.80 g	1.62 g	3.80 g	0.20 g	0.00 g	8.64 g	4.70 g	1.36 g	3.62 g	1.66 g	0.17 g	11.16 g	5.46 g	0.00 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			39.93 g	9.99 g	0.00 g	48.50 g	26.19 g	0.02 g	33.39 g	9.99 g	0.24 g	45.03 g	5.99 g	0.00 g	32.90 g	9.99 g	0.02 g
			1														
<b>Ebéd</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Zöldségleves A.Toj.m., Paradicsom m. hússal Toj.m			Palócleves **T.M., Tejberizs Rizstejjel T.M.			Burgonyaleves A.M., Tököfőzelék *mirelit **T.M., Fasirozott Tejtojás mentes.			Brokkoli leves**AM, Tarhonyáshús A Toj. m..., Cékla saláta**			Rántott leves **A.M., Reszelt csirkemáj A.M., Főtt burgonya , Uborka saláta			
		Energia: 527.39 Kcal / 2,204.49 KJ			Energia: 528.99 Kcal / 2,211.18 KJ			Energia: 528.74 Kcal / 2,210.13 KJ			Energia: 527.53 Kcal / 2,205.08 KJ			Energia: 526.15 Kcal / 2,199.31 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		20.77 g	24.37 g	6.87 g	17.31 g	10.75 g	5.05 g	16.50 g	26.02 g	5.89 g	17.73 g	19.39 g	5.62 g	28.79 g	14.79 g	2.62 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			56.00 g	9.79 g	0.37 g	89.71 g	23.77 g	0.10 g	57.10 g	7.99 g	0.87 g	69.50 g	11.99 g	2.19 g	69.09 g	2.40 g	1.14 g
			1,9	1	1	1			1,3	1,9							
<b>Uzsonna</b>	<b>(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda</b>	Harcspástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Paradicsom, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Alma 27%, Kenyér érz.			Baromfi májas csirkemájjal 30, Kígyóuborka, Zsemle érz.			Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.			
		Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ			Energia: 212.26 Kcal / 887.25 KJ			Energia: 222.00 Kcal / 927.96 KJ			Energia: 221.20 Kcal / 924.62 KJ			Energia: 203.50 Kcal / 850.63 KJ			
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
		3.70 g	0.30 g	0.00 g	5.99 g	4.38 g	1.21 g	5.34 g	4.95 g	1.20 g	10.00 g	4.21 g	1.17 g	5.59 g	4.30 g	1.20 g	
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
			22.50 g	0.00 g	0.04 g	34.60 g	0.00 g	0.03 g	39.00 g	0.00 g	0.00 g	29.05 g	0.00 g	0.32 g	33.00 g	0.00 g	0.03 g
			1,(6),(7),(10)														





Heti étlap 2022.07.04. - 2022.07.08.

.....	.....
Igazgató	Élelmezésvezető    Dietetikus
Pintér Józsefné	Laza Györgyné      Kotymánné Zs. Zsófia

