



Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gyümölcs tea , Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz., Zöldpaprika	Kakaó T.M., Zsemle érz.	Limonádé **A.M., Húspástétom T.M., Zsemle érz.	Rizstej, Kukoricapehely /CORN FLAKES/	Gyümölcs tea , Főtt virsli Allergén Mentés, Zsemle érz.
		Energia: 197.47 Kcal / 825.42 KJ	Energia: 234.96 Kcal / 982.13 KJ	Energia: 249.82 Kcal / 1,044.25 KJ	Energia: 210.61 Kcal / 880.35 KJ	Energia: 243.63 Kcal / 1,018.37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4.24 g 4.32 g 1.20 g	4.43 g 1.85 g 0.30 g	7.57 g 3.94 g 1.09 g	3.62 g 1.67 g 0.18 g	12.72 g 6.70 g 0.00 g
Ebéd	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Gulyásleves./tojásm./ , Burgonyás tésztaTej-tojM., Görögdinnye	Almaleves mir.**T.M., Petrezselymes burg.A.M., Rántott sertésszelet A.M., Uborka saláta	Paradicsom leves A.M., Tarhonyáshús A Toj. m., Cékla saláta A.M.	Cseresznye leves A.M. Kímélő, Borsos tokány **T.M., Zöldbabfőzelék mir. TM.	Karfiolleves TM., Csirkepörkölt A.M., Tésztak.tojás mentes, Uborka saláta
		Energia: 527.30 Kcal / 2,204.11 KJ	Energia: 526.25 Kcal / 2,199.73 KJ	Energia: 523.37 Kcal / 2,187.69 KJ	Energia: 526.19 Kcal / 2,199.47 KJ	Energia: 520.07 Kcal / 2,173.89 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		21.95 g 7.97 g 1.03 g	17.65 g 16.86 g 2.81 g	17.43 g 20.35 g 5.69 g	21.49 g 30.16 g 9.02 g	36.52 g 14.92 g 2.45 g
Uzsonna	(00151) Tartósítószer mentes- Óvoda	Méz kg-os, Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.	Harcsapástétom zöldf. 30gr., Zsemle érz.	Baromfi májas csirkemájjal 30, Zsemle érz.	Liga margarin 20% zsírt., Zsemle érz.
		Energia: 209.82 Kcal / 877.05 KJ	Energia: 147.67 Kcal / 617.26 KJ	Energia: 191.97 Kcal / 802.43 KJ	Energia: 194.17 Kcal / 811.63 KJ	Energia: 165.67 Kcal / 692.50 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3.82 g 0.20 g 0.00 g	3.74 g 4.20 g 1.20 g	3.70 g 0.30 g 0.00 g	8.86 g 4.13 g 1.17 g	3.76 g 6.20 g 1.80 g

(1)

1

1,3

1,3

1,3,9

1

1,9





### Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
46.30 g	24.30 g	0.03 g	22.00 g	0.00 g	0.02 g	22.50 g	0.00 g	0.04 g	23.97 g	0.00 g	0.31 g	22.00 g	0.00 g	0.03 g
1,(6),(7),(10)														

.....

Igazgató

Pintér Józsefné

.....

Élelmezésvezető Dietetikus

Laza Györgyné Kotymánné Zs. Zsófia

