



### Heti étlap 2018.06.18. - 2018.06.22.

|         |                            | hétfő                                            | kedd                                                                  | szerda                                                                                     | csütörtök                                                                               | péntek                                         |
|---------|----------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Tízórai | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Ízesített tejtital banános<br>1,5%, Kalács       | Olasz /sertés / felvágott<br>**, Zsemle 40 gr,<br>Kaliforniai paprika | Madártej 1,5 % 200ml,<br>Miniméz 20 g. , Kenyér<br>félbarna                                | Korpás szenvicsrúd 40<br>gr, Joghurt natur 150gr.                                       | Kockasajt 25gr., Rozsos<br>kenyér, Kígyóuborka |
|         |                            | Energia: 260,35 Kcal / 1 088,26 KJ               | Energia: 210,32 Kcal / 879,14 KJ                                      | Energia: 348,08 Kcal / 1 454,97 KJ                                                         | Energia: 181,71 Kcal / 759,55 KJ                                                        | Energia: 169,54 Kcal / 708,68 KJ               |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                          | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                               | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                        |
|         |                            | 8,97 g 6,20 g 1,44 g                             | 7,91 g 9,53 g 3,44 g                                                  | 11,38 g 3,50 g 1,63 g                                                                      | 8,52 g 5,12 g 2,50 g                                                                    | 6,63 g 4,15 g 2,29 g                           |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                              | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                            |
| Ebéd    | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Zöldségleves , Párolt<br>bulgur, Lecsós marhahús | Lebbencsleves ,<br>Parmezán sajtos cs.mell<br>golyó, Párolt cukkini   | Csontleves csiga<br>tésztával Ovi, Grill<br>fűszeres sertéssült,<br>Zöldbabfőzelék mirelit | Paradicsom leves,<br>Szezámagos Halfasírt,<br>Petrezselymes rizsköret ,<br>Tartármártás | Gulyásleves , Mákos<br>metélt , Nektarin       |
|         |                            | Energia: 638,94 Kcal / 2 670,77 KJ               | Energia: 556,02 Kcal / 2 324,16 KJ                                    | Energia: 369,82 Kcal / 1 545,85 KJ                                                         | Energia: 667,46 Kcal / 2 789,98 KJ                                                      | Energia: 644,45 Kcal / 2 693,80 KJ             |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                          | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                               | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                        |
|         |                            | 31,47 g 23,35 g 6,46 g                           | 29,86 g 31,16 g 15,09 g                                               | 23,21 g 14,64 g 3,71 g                                                                     | 24,38 g 26,95 g 4,76 g                                                                  | 27,34 g 16,04 g 3,72 g                         |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                              | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                            |
| Tízórai | (00110) Óvodás<br>(4-6 év) | Ízesített tejtital banános<br>1,5%, Kalács       | Olasz /sertés / felvágott<br>**, Zsemle 40 gr,<br>Kaliforniai paprika | Madártej 1,5 % 200ml,<br>Miniméz 20 g. , Kenyér<br>félbarna                                | Korpás szenvicsrúd 40<br>gr, Joghurt natur 150gr.                                       | Kockasajt 25gr., Rozsos<br>kenyér, Kígyóuborka |
|         |                            | Energia: 260,35 Kcal / 1 088,26 KJ               | Energia: 210,32 Kcal / 879,14 KJ                                      | Energia: 348,08 Kcal / 1 454,97 KJ                                                         | Energia: 181,71 Kcal / 759,55 KJ                                                        | Energia: 169,54 Kcal / 708,68 KJ               |
|         |                            | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                          | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                               | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                    | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                                                                 | Fehérje Zsír T.Zsír-sav                        |
|         |                            | 8,97 g 6,20 g 1,44 g                             | 7,91 g 9,53 g 3,44 g                                                  | 11,38 g 3,50 g 1,63 g                                                                      | 8,52 g 5,12 g 2,50 g                                                                    | 6,63 g 4,15 g 2,29 g                           |
|         |                            | Szénhidrát Cukor Só                              | Szénhidrát Cukor Só                                                   | Szénhidrát Cukor Só                                                                        | Szénhidrát Cukor Só                                                                     | Szénhidrát Cukor Só                            |





|                |                                    | hétfő                                                                                       |        |           | kedd                                                        |         |           | szerda                                                 |        |           | csütörtök                                                |        |           | péntek                                       |        |           |
|----------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|-------------------------------------------------------------|---------|-----------|--------------------------------------------------------|--------|-----------|----------------------------------------------------------|--------|-----------|----------------------------------------------|--------|-----------|
| <b>Uzsonna</b> | <b>(00110) Óvodás<br/>(4-6 év)</b> | Párizsi /sertés /felvágott,<br>Liga margarin 20% zsírt.,<br>Zöldpaprika, Kenyér<br>félbarna |        |           | Körözött tégelyes 50gr.,<br>Kígyóuborka, Kenyér<br>félbarna |         |           | Sajtkrém snidlinges,<br>Paradicsom, Kenyér<br>félbarna |        |           | Sert.májpástétom 30gr.,<br>Rozsos kenyér,<br>Zöldpaprika |        |           | Paradicsom, Pulyka<br>sonka, Kenyér félbarna |        |           |
|                |                                    | Energia: 184,11 Kcal / 769,58 Kj                                                            |        |           | Energia: 285,94 Kcal / 1 195,23 Kj                          |         |           | Energia: 178,42 Kcal / 745,80 Kj                       |        |           | Energia: 206,42 Kcal / 862,84 Kj                         |        |           | Energia: 171,24 Kcal / 715,78 Kj             |        |           |
|                |                                    | Fehérje                                                                                     | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje                                                     | Zsír    | T.Zsírsav | Fehérje                                                | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje                                                  | Zsír   | T.Zsírsav | Fehérje                                      | Zsír   | T.Zsírsav |
|                |                                    | 6,83 g                                                                                      | 4,81 g | 1,43 g    | 6,30 g                                                      | 16,54 g | 7,73 g    | 6,87 g                                                 | 3,64 g | 1,66 g    | 9,13 g                                                   | 7,03 g | 2,18 g    | 10,40 g                                      | 1,42 g | 0,29 g    |
|                |                                    | Szénhidrát                                                                                  | Cukor  | Só        | Szénhidrát                                                  | Cukor   | Só        | Szénhidrát                                             | Cukor  | Só        | Szénhidrát                                               | Cukor  | Só        | Szénhidrát                                   | Cukor  | Só        |
|                |                                    | 28,20 g                                                                                     | 0,00 g | 0,54 g    | 27,63 g                                                     | 0,00 g  | 0,13 g    | 29,38 g                                                | 0,00 g | 0,36 g    | 26,41 g                                                  | 0,00 g | 0,66 g    | 29,01 g                                      | 0,00 g | 0,76 g    |
|                |                                    |                                                                                             |        |           |                                                             |         |           |                                                        |        |           |                                                          |        |           |                                              |        |           |

