



Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

		szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Körözött tégelyes 50gr., Kenyér félbarna, Kígyóborka, Citromos tea	Kakaós csiga 50gr., Tej 1,5% UHT 180ml	Vajkrém snidlinges, Gyümölcslé 2 dl (szívósz.), Kenyér félbarna
		Energia: 272,69 Kcal / 1 139,84 Kj	Energia: 234,86 Kcal / 981,71 Kj	Energia: 293,76 Kcal / 1 227,92 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		3,77 g 16,32 g 7,73 g	10,58 g 7,41 g 2,55 g	4,42 g 8,40 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,25 g 14,99 g 0,06 g	31,19 g 5,00 g 0,37 g	49,32 g 0,00 g 0,09 g		
				
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Burgonyaleves , Csirkemell filé sonkával sütve, Meggymártás mir.	Becsínált leves s.húsból , Kever omlós kocka 50 gr., Kenyér félbarna	Zöldborsóleves mir., Bolognai spagetti
		Energia: 536,49 Kcal / 2 242,53 Kj	Energia: 516,30 Kcal / 2 158,13 Kj	Energia: 533,39 Kcal / 2 229,57 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		35,73 g 13,21 g 1,99 g	17,39 g 22,26 g 7,99 g	23,74 g 20,35 g 6,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
68,01 g 12,10 g 0,98 g	52,32 g 11,99 g 0,38 g	66,78 g 0,17 g 2,02 g		
				
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Pulyka felvágott, Teljes kiórlésű szel. kenyér, Zöldpaprika, Liga margarin 20% zsírt.	Májusi csemege sert. felv., Margarin 20 % zsírtart., Paradicsom, Rozsos kenyér	Libamáj pást.23gr., Kifli 40 gr, Zöldpaprika
		Energia: 219,88 Kcal / 919,10 Kj	Energia: 181,81 Kcal / 759,97 Kj	Energia: 219,91 Kcal / 919,22 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		13,08 g 7,52 g 1,57 g	4,46 g 5,43 g 1,40 g	6,94 g 10,15 g 3,63 g





Heti étlap 2018.10.22. - 2018.10.26.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,78 g	0,00 g	0,95 g	28,43 g	0,00 g	0,86 g	24,76 g	0,00 g	0,82 g
								

.....

Élelmezésvezet Intézmény vezet Dietetikus
Gyovai Gáspárné Pintér Józsefné Zsoldos Zsófia

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!