



Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Vajkrém magyaros, Paradicsom, Zsemle 40 gr	Tej 2,8% 1l-es, Csipkebogyó tea B., Kenyér félbarna, Párizsi /sertés /felvágott, Paradicsom	Csipkebogyó tea B., Kuglóf, Kakaós tej B., Teavaj (100gr)	Tej 2,8% 1l-es, Csipkebogyó tea B., Zöldpaprika, Baromfi húskrémm 30 gr., Rozsos kenyér	Csipkebogyó tea B., Sárgarépás margarin B., Rozsos kenyér, Tej 2,8% 1l-es
		Energia: 271,09 Kcal / 1 133,16 KJ	Energia: 230,37 Kcal / 962,95 KJ	Energia: 245,53 Kcal / 1 026,32 KJ	Energia: 239,33 Kcal / 1 000,40 KJ	Energia: 214,22 Kcal / 895,44 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
		10,17 g 8,69 g 4,23 g	10,53 g 6,90 g 3,13 g	8,35 g 7,95 g 4,05 g	11,13 g 7,71 g 3,50 g	8,33 g 6,62 g 2,91 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Alma	Banán	Narancs	Alma	Körte
		Energia: 46,50 Kcal / 194,37 KJ	Energia: 105,00 Kcal / 438,90 KJ	Energia: 41,20 Kcal / 172,22 KJ	Energia: 46,50 Kcal / 194,37 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 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
		0,60 g 0,60 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Csőbensült karfiol (friss) B, Sertés karaj sültve B.	Sárgarépafőz. (friss)**B., Sertés vágdalt B	Rizses pulyka B., Almakompót B	Tojásleves B, Zöldborsós csirkeragu B, Párolt kuszkus B.	Paradicsommártás burg. B., Petrezselymes Halfasírt B.
		Energia: 311,03 Kcal / 1 300,11 KJ	Energia: 316,03 Kcal / 1 321,01 KJ	Energia: 316,30 Kcal / 1 322,13 KJ	Energia: 310,56 Kcal / 1 298,14 KJ	Energia: 314,47 Kcal / 1 314,48 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
		28,60 g 16,66 g 6,26 g	20,58 g 8,81 g 2,64 g	14,24 g 8,61 g 2,14 g	23,34 g 5,49 g 0,55 g	7,57 g 8,77 g 0,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só



Heti étlap 2018.12.17. - 2018.12.21.																
		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Csipkebogyó tea B., Rozsos kenyér, Zöldpaprika, Húskrém B., Tej 2,8% 1l-es			Csipkebogyó tea B., Gyümölcs joghurt 125gr., Korpás szencvicsrúd 40 gr			Csipkebogyó tea, Kígyóuborka, Sonka /sertés/ szalámi, Zabpelyhes zsemle 40g, Tej 2,8% 1l-es			Csipkebogyó tea B., Rozsos kenyér, Liga margarin 20% zsírt., Szeletelt trappista sajt			Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Baromfi májas 23gr., Kifli 40 gr, Retek kg.		
		Energia: 213,51 Kcal / 892,47 KJ			Energia: 197,96 Kcal / 827,47 KJ			Energia: 281,84 Kcal / 1 178,09 KJ			Energia: 212,74 Kcal / 889,25 KJ			Energia: 224,95 Kcal / 940,29 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,68 g	6,72 g	3,23 g	8,43 g	2,75 g	0,90 g	15,08 g	8,47 g	2,77 g	10,04 g	9,43 g	5,10 g	9,57 g	4,61 g	2,28 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		28,31 g	5,00 g	0,75 g	34,60 g	10,90 g	0,55 g	39,06 g	2,25 g	0,45 g	21,62 g	5,00 g	1,04 g	35,98 g	5,00 g	0,57 g
																

Élelmészvezet
Gyovai Gáspárné

Intézmény vezet
Pintér Józsefné

Dietetikus
Zsoldos Zsófia

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!