



Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Csipkebogyó tea B., Körözött túró házi B., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr	Tejeskávé B, Sonkakrém házi **B., Kenyér félbarna, Csipkebogyó tea B., Sárgarépa	Tej 2,8% 1l-es, Kenyér félbarna, Csipkebogyó tea B., Zöldpaprika, Vajkrém magyaros	Csipkebogyó tea B., Kenyér félbarna, Tej 2,8% 1l-es, Tojáskrém B., Paradicsom	Tej 2,8% 1l-es, Gabonapehely, mézes, Csipkebogyó tea B.
		Energia: 220,19 Kcal / 920,39 KJ	Energia: 242,20 Kcal / 1 012,40 KJ	Energia: 238,48 Kcal / 996,85 KJ	Energia: 220,13 Kcal / 920,14 KJ	Energia: 242,27 Kcal / 1 012,69 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,85 g 4,57 g 2,39 g	11,31 g 6,68 g 3,05 g	9,43 g 8,75 g 4,21 g	9,03 g 7,31 g 2,89 g	11,06 g 6,33 g 3,04 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
31,71 g 5,00 g 0,44 g	33,64 g 8,00 g 0,46 g	30,18 g 5,00 g 0,24 g	28,19 g 5,00 g 0,50 g	34,94 g 5,00 g 0,23 g		
Tízórai	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Narancs	Banán	Alma	Narancslé 100%	Alma
		Energia: 41,20 Kcal / 172,22 KJ	Energia: 105,00 Kcal / 438,90 KJ	Energia: 46,50 Kcal / 194,37 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 46,50 Kcal / 194,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,60 g 0,20 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
8,50 g 0,00 g 0,01 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g		
Ebéd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Vegy.gyüm.márt.mir.B., Natur csirkemell B	Parad.húsg.Főtt Burgonyával B.	Rakott karfiol B., Őszibarack befőtt	Májgombóc leves B., Tejberizs kakaós szóráttal B.	Csirkemellfalatok párizsianB, Zöldborsófőzelék B.
		Energia: 314,79 Kcal / 1 315,82 KJ	Energia: 318,97 Kcal / 1 333,29 KJ	Energia: 311,83 Kcal / 1 303,45 KJ	Energia: 315,36 Kcal / 1 318,20 KJ	Energia: 314,78 Kcal / 1 315,78 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		17,38 g 9,70 g 1,08 g	13,99 g 15,65 g 4,52 g	30,31 g 14,65 g 5,35 g	13,54 g 7,41 g 2,38 g	27,56 g 4,51 g 1,19 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,58 g 6,00 g 0,66 g	30,20 g 5,00 g 0,15 g	50,36 g 14,00 g 0,98 g	48,80 g 4,87 g 0,45 g	40,67 g 3,75 g 0,34 g		





Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Tej 2,8% 1l-es, Csirkemell sonka, Liga margarin 20% zsírt., Kenyér félbarna, Paradicsom, Csipkebogyó tea B.	Rozsos kenyér, Csipkebogyó tea B., Kígyóuborka, Harcspástétom 30 gr., Tej 2,8% 1l-es	Csipkebogyó tea B., Kakaó B., Kalács, Teavaj (100gr)	Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Kígyóuborka, Rozsos kenyér, Pulyka sonka	Főtt virsli**B., Kenyér félbarna, Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es										
		Energia: 237,15 Kcal / 991,29 KJ	Energia: 247,30 Kcal / 1 033,71 KJ	Energia: 222,58 Kcal / 930,38 KJ	Energia: 240,29 Kcal / 1 004,41 KJ	Energia: 231,12 Kcal / 966,08 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,32 g	7,23 g	3,07 g	9,93 g	9,20 g	2,91 g	6,44 g	6,82 g	2,98 g	11,91 g	3,98 g	1,75 g	15,93 g	14,73 g	6,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,42 g	5,00 g	0,78 g	30,75 g	5,00 g	0,59 g	33,70 g	8,80 g	0,45 g	38,76 g	5,00 g	1,13 g	34,11 g	5,00 g	1,51 g		

.....
Élelmezésvezet
Gyovai Gáspárné

.....
Intézmény vezet
Pintér Józsefné

.....
Dietetikus
Zsoldos Zsófia

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

