



Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	
Reggeli	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Tej 2,8% 1l-es, Csipkebogyó tea B., Méz kg-os, Teavaj (100gr), Kenyér félbarna	Csipkebogyó tea B., Körözött túró házi B., Jégcsapretek, Kenyér félbarna	Csipkebogyó tea B., Tejeskávé B, Tavaszi pulyka-sert.felv., Paradicsom, Rozsos kenyér	Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Főtt virsli**B., Kenyér félbarna	Csipkebogyó tea B., Bio csíra, Kenyér félbarna, Tej 2,8% 1l-es, Liga margarin 20% zsírt.	
		Energia: 317,09 Kcal / 1 325,44 KJ	Energia: 232,39 Kcal / 971,39 KJ	Energia: 297,19 Kcal / 1 242,25 KJ	Energia: 256,99 Kcal / 1 074,22 KJ	Energia: 280,43 Kcal / 1 172,20 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		10,74 g 5,63 g 2,67 g	12,51 g 4,67 g 2,39 g	12,09 g 7,74 g 3,44 g	16,91 g 14,83 g 6,11 g	10,70 g 8,83 g 3,48 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
55,45 g 21,20 g 0,28 g	33,86 g 5,00 g 0,14 g	44,26 g 8,00 g 0,86 g	39,34 g 5,00 g 1,53 g	39,25 g 5,00 g 0,44 g			
Tízórai	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Alma	Narancs	Alma	Banán	Körte	
		Energia: 46,50 Kcal / 194,37 KJ	Energia: 82,39 Kcal / 344,39 KJ	Energia: 46,50 Kcal / 194,37 KJ	Energia: 210,00 Kcal / 877,80 KJ	Energia: 79,49 Kcal / 332,27 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		0,60 g 0,60 g 0,00 g	1,20 g 0,40 g 0,00 g	0,60 g 0,60 g 0,00 g	2,60 g 0,20 g 0,00 g	0,60 g 0,45 g 0,00 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
10,50 g 0,00 g 0,02 g	17,00 g 0,00 g 0,01 g	10,50 g 0,00 g 0,02 g	48,40 g 0,00 g 0,11 g	18,00 g 0,00 g 0,01 g			
Ebéd	(00100) Bölcsődés (1-3 év)	Csőbensült makaróni B, Őszibarack befőtt	Rakott zöldbab*mir.**B., Körte	Parajfőzelék mirelit B, Párolt sertéshús B, Burgonyapüré B	Paradicsom leves B, Csirkemell filé paprikás "B", Párolt bulgur B	Pulykacomb filé sütte B., Meggy mártás *mir.**B.	
		Energia: 314,99 Kcal / 1 316,66 KJ	Energia: 315,62 Kcal / 1 319,29 KJ	Energia: 317,10 Kcal / 1 325,48 KJ	Energia: 317,73 Kcal / 1 328,11 KJ	Energia: 317,64 Kcal / 1 327,74 KJ	
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	
		13,68 g 13,21 g 5,02 g	12,02 g 13,83 g 4,46 g	22,41 g 14,96 g 3,87 g	22,04 g 5,27 g 0,68 g	15,28 g 9,46 g 2,96 g	
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
34,50 g 7,00 g 0,63 g	34,33 g 0,00 g 0,23 g	43,18 g 5,00 g 0,62 g	47,53 g 5,00 g 0,19 g	41,14 g 17,98 g 0,71 g			





Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Baromfi húskrém 30 gr., Zöldpaprika, Rozsos kenyér	Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Zala /sertés / felvágott, Kígyóuborka, Magvas zsemle,	Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Pulykafelvágottkrém házi B, Zöldpaprika, Kifli 40 gr	Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Kockasajt 25gr., Paradicsom, Kenyér félbarna	Csipkebogyó tea B., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr, Sonkkrém házi **B., Tej 2,8% 1l-es										
		Energia: 299,90 Kcal / 1 253,58 Kj	Energia: 322,33 Kcal / 1 347,34 Kj	Energia: 258,65 Kcal / 1 081,16 Kj	Energia: 265,13 Kcal / 1 108,24 Kj	Energia: 286,28 Kcal / 1 196,65 Kj										
		Fehérje 13,51 g	Zsír 9,47 g	T.Zsírsav 3,94 g	Fehérje 10,62 g	Zsír 10,19 g	T.Zsírsav 1,73 g	Fehérje 12,72 g	Zsír 7,62 g	T.Zsírsav 3,02 g	Fehérje 10,76 g	Zsír 6,97 g	T.Zsírsav 3,78 g	Fehérje 14,47 g	Zsír 8,69 g	T.Zsírsav 3,80 g
		Szénhidrát 39,61 g	Cukor 5,00 g	Só 1,14 g	Szénhidrát 32,31 g	Cukor 5,00 g	Só 0,61 g	Szénhidrát 34,09 g	Cukor 5,00 g	Só 0,87 g	Szénhidrát 39,52 g	Cukor 5,00 g	Só 0,39 g	Szénhidrát 36,77 g	Cukor 5,00 g	Só 0,89 g





Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

..... Élelmezésvezet Gyovai Gáspárné Intézmény vezet Pintér Józsefné Dietetikus Zsoldos Zsófia
--	---	---------------------------------------

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

