



Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Kakaó UHT 1,5 % 200 ml, Sajtos pogácsa /40 gramm/	Sonkakrém házi , Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Citromos tea	Körözött tömlős 50gr. 18%, Rozsos kenyér, Paradicsom, Citromos tea	Zsemle 40 gr, Párizsi /sertés /felvágott, Vajkrém natur, Kaliforniai paprika, Citromos tea	Rozsos kenyér, Kockasajt 25gr., Retek db., Citromos tea
		Energia: 304,34 Kcal / 1 272,14 KJ	Energia: 248,47 Kcal / 1 038,60 KJ	Energia: 264,94 Kcal / 1 107,45 KJ	Energia: 239,91 Kcal / 1 002,82 KJ	Energia: 228,25 Kcal / 954,09 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		12,62 g 13,71 g 5,38 g	9,37 g 5,50 g 1,82 g	8,26 g 10,22 g 4,90 g	7,13 g 5,54 g 2,04 g	5,25 g 3,94 g 2,29 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,24 g 12,20 g 0,89 g	39,59 g 14,99 g 0,76 g	34,48 g 14,99 g 1,57 g	39,97 g 14,99 g 1,11 g	38,88 g 14,99 g 0,64 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Zellerkrémleves , Pulyka aprópecsenye, Tarhonya köret , Ecetes cékla Kg.	Zöldborsóleves mir., Paprikás burgonya s.hússal, Uborka saláta	Bazsalikomos zöldségleves , Sült csirkecomb , Párolt rizsköret , Párolt zöldség	Piritott tésztaleves, Fűszeres csirkemell filé, Tökfőzelék	Marhagulyás, Káposztás kocka
		Energia: 529,89 Kcal / 2 214,94 KJ	Energia: 525,60 Kcal / 2 197,01 KJ	Energia: 521,76 Kcal / 2 180,96 KJ	Energia: 525,37 Kcal / 2 196,05 KJ	Energia: 527,33 Kcal / 2 204,24 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav	Fehérje Zsír T.Zsírsvav
		28,42 g 17,60 g 4,06 g	29,49 g 16,76 g 3,09 g	29,92 g 13,93 g 2,59 g	36,81 g 13,90 g 2,79 g	25,18 g 14,47 g 4,08 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
63,77 g 4,02 g 2,59 g	88,82 g 3,00 g 1,13 g	68,73 g 0,02 g 0,83 g	60,66 g 7,99 g 1,38 g	73,48 g 5,01 g 1,38 g		





Heti étlap 2019.01.14. - 2019.01.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Csemege /sertés / szalámi, Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Sajtkrém magyaros	Kifli 40 gr, Krémtúró vanília 130gr.	Korpás kifli, Sert.májkrém 48 gr., Kígyóuborka	Szeletelt trappista sajt, Liga margarin 20% zsirt., Paradicsom, Rozsos kenyér	Zala /sertés / felvágott, Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Tej 1,5% UHT 180ml										
		Energia: 251,17 Kcal / 1 049,89 KJ	Energia: 323,28 Kcal / 1 351,31 KJ	Energia: 186,00 Kcal / 777,48 KJ	Energia: 241,16 Kcal / 1 008,05 KJ	Energia: 283,79 Kcal / 1 186,24 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,61 g	10,08 g	2,33 g	14,47 g	6,58 g	4,20 g	10,05 g	5,90 g	1,62 g	11,97 g	10,87 g	6,02 g	11,00 g	3,95 g	1,74 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,09 g	0,00 g	0,34 g	51,78 g	27,00 g	0,46 g	22,72 g	0,00 g	0,84 g	23,52 g	0,00 g	1,29 g	31,67 g	0,00 g	0,36 g		

.....
Élelmezésvezet
Gyovai Gáspárné

.....
Intézmény vezet
Pintér Józsefné

.....
Dietetikus
Zsoldos Zsófia

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

