



Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Kifli 40 gr, Krémtúró vanília 130gr., Citromos tea	Sonkakrém házi , Zsemle 40 gr, Zöldpaprika, Citromos tea	Rozsos kenyér, Körözött tégelyes 50gr., Kígyóborka, Citromos tea	Zsemle 40 gr, Párizsi /sertés /felvágott, Vajkrém natur, Kaliforniai paprika, Citromos tea	Rozsos kenyér, Kockasajt 25gr., Jégcsapretek, Citromos tea
		Energia: 259,22 Kcal / 1 083,54 KJ	Energia: 212,46 Kcal / 888,08 KJ	Energia: 247,84 Kcal / 1 035,97 KJ	Energia: 221,24 Kcal / 924,78 KJ	Energia: 213,68 Kcal / 893,18 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,45 g 2,88 g 1,68 g	10,78 g 12,21 g 4,40 g	4,55 g 8,48 g 3,91 g	6,37 g 4,05 g 1,43 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
49,70 g 25,79 g 0,42 g	39,98 g 14,99 g 1,92 g	37,83 g 14,99 g 0,49 g	39,46 g 14,99 g 0,94 g	38,88 g 14,99 g 0,64 g		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Brokkoli krémleves, Csirkeprapr.comb filéből, Tarhonya köret , Kovászos uborka	Palócleves , Túrógombóc mir. **	Olasz zöldségleves**, Parajfőzelék, Főtt tojás	Piritott tésztaleves, Majonézes halfilé, Párolt zöldség	Csirkegulyás , Almás-diós rakott
		Energia: 526,15 Kcal / 2 199,31 KJ	Energia: 525,04 Kcal / 2 194,67 KJ	Energia: 524,24 Kcal / 2 191,32 KJ	Energia: 525,19 Kcal / 2 195,29 KJ	Energia: 527,01 Kcal / 2 202,90 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,64 g 12,30 g 2,37 g	19,05 g 14,72 g 3,31 g	23,57 g 21,84 g 2,92 g	14,10 g 13,13 g 1,64 g	24,31 g 8,34 g 1,32 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,92 g 0,10 g 2,01 g	76,78 g 7,48 g 1,94 g	55,21 g 10,31 g 1,23 g	87,24 g 0,00 g 2,75 g	87,91 g 10,99 g 2,79 g		





Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Csemege /sertés / szalámi, Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Liga margarin 20% zsírt.	Kalács, Kakaós tej UHT 180ml 1,5%	Korpás kifli, Kígyóuborka, Uzsonnakrém /sert./ 48 gr., Tejszelet	Szeletelt trappista sajt, Paradicsom, Rozsos kenyér	Zala /sertés / felvágott, Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Tej vaniliás 180ml										
		Energia: 296,60 Kcal / 1 239,79 KJ	Energia: 238,35 Kcal / 996,30 KJ	Energia: 383,04 Kcal / 1 601,11 KJ	Energia: 260,35 Kcal / 1 088,26 KJ	Energia: 269,33 Kcal / 1 125,80 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8,39 g	14,27 g	2,23 g	9,53 g	6,20 g	1,98 g	10,96 g	21,61 g	8,17 g	14,72 g	11,68 g	7,20 g	5,31 g	2,59 g	1,11 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,12 g	0,00 g	0,26 g	42,41 g	14,53 g	0,58 g	40,15 g	13,14 g	0,62 g	23,68 g	0,00 g	1,45 g	206,93 g	187,81 g	0,22 g		





Heti étlap 2019.02.04. - 2019.02.08.

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

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

