



Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Gyümölcs tea , Zala /sertés / felvágott, Zöldhagyma , Kenyér félbarna			Gyümölcs tea , Fokhagymás sert. felvágott, Korpás kifli			Kefír (2dl), Liga margarin 20% zsírt., Korpás kifli			Gyümölcs tea , Sonkakrém házi , Retek, csomós, Kenyér félbarna			Gyümölcs tea , Kenőmájás, Paradicsom, Sokmagvas császárbuci		
		Energia: 236.80 Kcal / 989.82 KJ			Energia: 237.45 Kcal / 992.54 KJ			Energia: 239.20 Kcal / 999.86 KJ			Energia: 214.31 Kcal / 895.82 KJ			Energia: 261.13 Kcal / 1,091.52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.72 g	1.11 g	0.36 g	4.64 g	12.30 g	0.05 g	9.83 g	11.63 g	1.31 g	11.88 g	4.29 g	1.56 g	8.50 g	5.98 g	2.54 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		30.57 g	9.99 g	0.06 g	25.84 g	9.99 g	0.93 g	22.79 g	0.00 g	0.85 g	26.74 g	9.99 g	0.47 g	41.96 g	9.99 g	0.55 g
		1,(6),(7),(10)			1			1,7			1,3,7,10,(6),(12)			(1),(6),(7),(10),(12)		
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Burgonyagombóc leves , Bolognai spagetti, Gyümölcsös szelet .			Lebbencsleves, Tökfőzelék , Stefánia vagdalt			Paradicsom leves, Halfilé mártásban burgonyával, Töltött palacsinta szelet			Tárkonyos zöldség leves, Vadas sertészelet, Tészta köret			Karalábé leves , Rizsseshús sertéshúsból, Vágott vegyes savanyúság		
		Energia: 524.13 Kcal / 2,190.86 KJ			Energia: 524.96 Kcal / 2,194.33 KJ			Energia: 526.60 Kcal / 2,201.19 KJ			Energia: 526.79 Kcal / 2,201.98 KJ			Energia: 522.32 Kcal / 2,183.30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.36 g	29.18 g	6.15 g	19.76 g	37.74 g	9.19 g	14.74 g	20.61 g	9.35 g	22.91 g	33.03 g	10.00 g	16.84 g	26.04 g	9.83 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		48.70 g	0.10 g	1.28 g	24.64 g	3.20 g	0.77 g	69.44 g	36.06 g	0.53 g	33.32 g	1.60 g	0.93 g	53.34 g	0.00 g	1.26 g
		1,3,4,7,9,(6),(12)			1,3,7,9			1,3,4,6,7,9,(5),(8)			1,3,7,9,10,(12)			1,3,9,(12)		
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Sert.májkrém 50gr., Rozsos kenyér, Zöldpaprika			Sajtkrém zöldfűszeres, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Sonka /sertés / szalámi, Kenyér félbarna, Jégcsapretek			Párizsi /sertés /felvágott, Liga margarin 20% zsírt., Korpás kenyér			Gyümölcslé 2 dl (szívósz.), Pizzás csiga		
		Energia: 221.23 Kcal / 924.74 KJ			Energia: 212.50 Kcal / 888.25 KJ			Energia: 210.94 Kcal / 881.73 KJ			Energia: 227.24 Kcal / 949.86 KJ			Energia: 233.37 Kcal / 975.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4.42 g	0.48 g	0.04 g	8.90 g	8.39 g	3.28 g	14.92 g	3.44 g	1.15 g	14.67 g	10.29 g	3.29 g	1.86 g	8.23 g	2.18 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22.76 g	0.00 g	0.05 g	25.15 g	0.00 g	1.26 g	22.96 g	0.00 g	0.46 g	38.95 g	0.00 g	1.61 g	37.23 g	0.00 g	0.08 g
		1,(6),(7)			1,7			1,(6),(7)			(1)			1,7,(3),(6),(12)		



Heti étlap 2021.06.14. - 2021.06.18.

.....	
Igazgató	Élelmezésvezető és Dietetikus
Pintér Józsefné	Kotymánné Zs.Zsófia

