

Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Reggeli</b>	<b>(00100) Bölcsödés (1-3 év)</b>	Körözött túró házi B., Zöldpaprika, Zsemle 40 gr, Gyümölcsstea **B.			Tejeskávés B, Korpás kifli, Sárgarépa, Sonkakrém házi **B., Gyümölcsstea **B.			Tej 2,8% 1l-es, Vajkrém natur, Kenyér félbarna, Zöldpaprika, Gyümölcsstea **B.			Tej 2,8% 1l-es, Tojáskrém B., Paradicsom, Teljes kiőrlésű szel. kenyér, Gyümölcsstea **B.			Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Gabonapehely, mézes		
		Energia: 246.33 Kcal / 1,029.66 KJ			Energia: 231.26 Kcal / 966.67 KJ			Energia: 238.33 Kcal / 996.22 KJ			Energia: 246.31 Kcal / 1,029.58 KJ			Energia: 238.43 Kcal / 996.64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.36 g	2.16 g	2.61 g	11.63 g	6.21 g	2.30 g	6.65 g	3.99 g	2.00 g	9.44 g	7.91 g	2.41 g	10.41 g	6.20 g	3.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42.90 g	9.99 g	0.88 g	31.76 g	6.50 g	0.89 g	22.45 g	5.00 g	0.12 g	33.06 g	9.99 g	0.81 g	34.92 g	5.00 g	0.23 g		
1,7			1,7,(6)			1,7,(6)			1,3,7			1,7				
<b>Tízórai</b>	<b>(00100) Bölcsödés (1-3 év)</b>	Alma 27%			Gyüm.ivólé sűrítmény			Alma 27%			Alma-körte puré			Narancs		
		Energia: 46.50 Kcal / 194.37 KJ			Energia: 51.04 Kcal / 213.35 KJ			Energia: 46.50 Kcal / 194.37 KJ			Energia: 50.00 Kcal / 209.00 KJ			Energia: 41.20 Kcal / 172.22 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.27 g	0.00 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.00 g	0.02 g	0.00 g	0.60 g	0.20 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	0.00 g	12.70 g	0.00 g	0.00 g	10.50 g	0.00 g	0.00 g	14.00 g	0.00 g	0.00 g	8.50 g	0.00 g	0.01 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00100) Bölcsödés (1-3 év)</b>	Vegy.gyüm.márt.mir.B., Húsgombóc B			Húspuding B, Tököfőzelék B.			Rakott karfiol B., Őszibarack befőtt			Májgombóc leves B., Tejberizs kakaós szóráttal B.			Csirkemellfalatok párizsiasanB, Zöldborsófőzelék B.		
		Energia: 318.82 Kcal / 1,332.67 KJ			Energia: 334.75 Kcal / 1,399.26 KJ			Energia: 333.69 Kcal / 1,394.82 KJ			Energia: 329.07 Kcal / 1,375.51 KJ			Energia: 338.03 Kcal / 1,412.97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.56 g	14.67 g	6.02 g	16.47 g	16.10 g	5.06 g	15.68 g	18.57 g	6.31 g	14.33 g	6.38 g	4.21 g	26.68 g	11.43 g	2.01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.59 g	16.19 g	0.20 g	28.15 g	5.00 g	0.39 g	25.32 g	7.00 g	0.48 g	52.71 g	6.99 g	0.39 g	31.37 g	3.00 g	0.35 g		
1,3,7			1,3,7			1,7			1,3,7,9			1,3,7				





### Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00100) Bölcsödés (1-3 év)</b>	Tej 2,8% 1l-es, Csirkemell sonka, Paradicsom, Kenyér félbarna, Gyümölcstea **B.			Tej 2,8% 1l-es, Rozsos kenyér, Kígyóuborka, Kacsamájás pástétom 50 gr., Gyümölcstea **B.			Kakaó B., Kalács, Teavaj (100gr), Csipkebogyó tea B.			Gyümölcstea **B., Tej 2,8% 1l-es, Zala /sertés / felvágott, Kígyóuborka, Magvas császárbuci			Tej 2,8% 1l-es, Gyümölcstea **B., Főtt virsli**B., Kenyér félbarna, Paradicsom		
		Energia: 234.27 Kcal / 979.25 KJ			Energia: 245.14 Kcal / 1,024.69 KJ			Energia: 247.52 Kcal / 1,034.63 KJ			Energia: 278.45 Kcal / 1,163.92 KJ			Energia: 246.54 Kcal / 1,030.54 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		11.68 g	5.16 g	2.56 g	8.76 g	5.77 g	2.33 g	8.45 g	8.02 g	3.95 g	3.88 g	4.24 g	1.66 g	15.56 g	13.17 g	5.45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31.21 g	9.99 g	0.21 g	33.34 g	9.99 g	0.36 g	35.65 g	11.86 g	0.45 g	45.86 g	9.99 g	0.15 g	22.71 g	5.00 g	0.12 g		
1,7,(6)			1,7,(6),(10)			1,3,7			7,(1),(6),(10)			1,7,(6),(10)				





## Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

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

