



Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Kakaó (óvodás), Kuglóf			Gyümölcs tea , Párizsi /sertés /felvágott, Zöldpaprika, Zsemle 40 gr			Tiramisu tejital, Pizzás csiga			Gyümölcs tea , Soproni /sertés / felvágott, Kígyóborka, Kenyér félbarna			Gyümölcs tea , Vajkrém natur, Paradicsom, Magvas zsemle,		
		Energia: 238.90 Kcal / 998.60 KJ			Energia: 237.80 Kcal / 994.00 KJ			Energia: 226.43 Kcal / 946.48 KJ			Energia: 238.84 Kcal / 998.35 KJ			Energia: 231.78 Kcal / 968.84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.93 g	5.65 g	2.85 g	10.13 g	3.87 g	1.40 g	7.77 g	12.69 g	4.02 g	8.06 g	6.70 g	0.15 g	4.07 g	4.89 g	0.41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39.43 g	12.99 g	0.20 g	35.78 g	3.00 g	1.72 g	20.02 g	0.00 g	0.32 g	30.04 g	9.99 g	0.42 g	24.85 g	9.99 g	0.27 g		
1,3,7			1			1,7,(3),(6),(12)			1,(6),(7)			1,3,7,(8),(11)				
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Zöldborsóleves mir., Csirkepörkölt, Tészta köret , Uborka saláta			Legényfogó leves, Fonott kalács **, Sárgabarack lekvár			Karfiolleves, Tört burgonya , Sült tarja, Párolt káposzta			Vegyes gyüm.leves , Tarhonyás hús **, Csemege uborka			Sav.sert. leves, Tojásos galuska**, Fejes saláta (negyed)*		
		Energia: 525.50 Kcal / 2,196.59 KJ			Energia: 520.48 Kcal / 2,175.61 KJ			Energia: 520.94 Kcal / 2,177.53 KJ			Energia: 523.26 Kcal / 2,187.23 KJ			Energia: 521.51 Kcal / 2,179.91 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40.59 g	27.65 g	4.22 g	14.86 g	28.84 g	9.73 g	31.30 g	17.61 g	4.07 g	14.53 g	22.38 g	5.43 g	39.44 g	28.27 g	2.76 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28.03 g	2.40 g	2.19 g	50.38 g	24.45 g	1.19 g	57.63 g	1.50 g	1.53 g	63.67 g	27.98 g	0.50 g	39.40 g	7.99 g	2.11 g		
1,3,6,9			1,3,6,7,(12)			1,3,7,9			1,3,6,(12)			1,3				
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Kockasajt 25gr., Teljes kiőrlésű szel. kenyér, Alma 27%			Gyümölcs joghurt 125gr., Korpás kifli			Csemege /sertés / szalámi, Paradicsom, Rozsos kenyér			Csirkemájkrém,húskrém 30g, Korpás szendvicscrúd 40 gr, Zöldpaprika			Gyümölcslé 2 dl (szívósz.), Sós pereg		
		Energia: 224.83 Kcal / 939.79 KJ			Energia: 223.73 Kcal / 935.19 KJ			Energia: 236.29 Kcal / 987.69 KJ			Energia: 233.95 Kcal / 977.91 KJ			Energia: 282.17 Kcal / 1,179.47 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		7.96 g	6.38 g	2.25 g	9.91 g	2.93 g	0.93 g	7.09 g	7.03 g	0.76 g	13.91 g	16.68 g	1.23 g	5.15 g	2.20 g	0.00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.53 g	0.46 g	0.96 g	39.17 g	5.90 g	0.77 g	35.89 g	0.00 g	0.08 g	5.14 g	0.00 g	0.04 g	58.60 g	0.00 g	0.00 g		
1,7			1,7			1,5,8,(6),(7),(12)			1,(6),(7)							





Heti étlap 2021.07.26. - 2021.07.30.

.....

Igazgató	Élelmezésvezető és Dietetikus
Pintér Józsefné	Kotymánné Zs.Zsófia

