



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tej 2,8% 1l-es, Csipkebogyó tea B., Sajtkrém diós B, Korpás kifli, Paradicsom	Tej 2,8% 1l-es, Zala /sertés / felvágott, Kígyóborka, Kenyér félbarna, Gyümölcstea **B.	Csipkebogyó tea B., Kakaó B., Kuglóf	Tej 2,8% 1l-es, Gyümölcstea **B., Rozsos kenyér, Savanyú káposzta, Kenőmájas	Tejeskávé B, Gyümölcstea **B., Sárgarépás margarin B., Rozsos kenyér, Jégcsapretek										
		Energia: 290.72 Kcal / 1,215.21 KJ	Energia: 249.67 Kcal / 1,043.62 KJ	Energia: 234.42 Kcal / 979.88 KJ	Energia: 244.33 Kcal / 1,021.30 KJ	Energia: 241.88 Kcal / 1,011.06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12.72 g	13.01 g	5.07 g	8.48 g	4.88 g	2.51 g	7.70 g	7.02 g	3.66 g	9.23 g	8.65 g	4.08 g	7.68 g	6.49 g	2.91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30.30 g	2.50 g	0.85 g	29.68 g	9.99 g	0.22 g	35.58 g	13.00 g	0.18 g	32.20 g	9.99 g	0.79 g	38.02 g	12.99 g	0.32 g		
1,7,8			1,7,(6),(10)			1,3,7			1,7,(6),(10),(12)			1,7,(6)				
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Alma 27%	Banán	Narancs	Almalé 100%	Alma-őszibarack püré										
		Energia: 46.50 Kcal / 194.37 KJ	Energia: 52.50 Kcal / 219.45 KJ	Energia: 61.79 Kcal / 258.28 KJ	Energia: 116.94 Kcal / 488.81 KJ	Energia: 53.83 Kcal / 225.01 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	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.90 g	0.30 g	0.00 g	0.14 g	0.00 g	0.00 g	0.30 g	0.10 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	12.10 g	0.00 g	0.03 g	12.75 g	0.00 g	0.01 g	28.00 g	0.00 g	0.01 g	0.00 g	10.40 g	0.00 g		
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Pulyka aprópecsenye "B", Tökfőzelék B.	Svájci rakott bur,B., Húspuding B, Káposzta saláta B	Fasírozott csirkemellből B., Sárgarépafőz. (friss)**B.	Mexikói pulykatokány "B", Párolt kuszkus B.	Halfilé sajttal sütte B, Finomfőzelék B.										
		Energia: 333.79 Kcal / 1,395.24 KJ	Energia: 353.20 Kcal / 1,476.38 KJ	Energia: 328.72 Kcal / 1,374.05 KJ	Energia: 331.84 Kcal / 1,387.09 KJ	Energia: 339.30 Kcal / 1,418.27 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14.01 g	18.56 g	4.62 g	15.09 g	18.38 g	6.71 g	20.92 g	12.18 g	1.93 g	16.91 g	10.67 g	2.21 g	20.80 g	13.56 g	4.89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25.34 g	5.00 g	0.25 g	30.40 g	2.00 g	0.38 g	32.62 g	2.60 g	0.74 g	40.61 g	0.00 g	0.14 g	32.82 g	2.00 g	0.97 g		
1,7			1,3,7			1,3,7			1			1,4,7				





Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tej 2,8% 1l-es, Húspástétom B., Rozsos kenyér, Gyümölcstea **B., Zöldpaprika			Tej 2,8% 1l-es, Túrókrém házi petr. B., Teljes kiórlésű szel. kenyér, Gyümölcstea **B., Retek, csomós			Tej 2,8% 1l-es, Csirkemell sonka, Sokmagvas császárbuci, Paradicsom, Gyümölcstea **B.			Csipkebogyó tea B., Szeletelt trappista sajt, Korpás kifli, Zöldpaprika, Tej 2,8% 1l-es			Tej 2,8% 1l-es, Gyümölcstea **B., Párizsi /sertés /felvágott, Kifli 40 gr, Kígyóuborka		
		Energia: 231.01 Kcal / 965.62 KJ			Energia: 296.12 Kcal / 1,237.78 KJ			Energia: 258.53 Kcal / 1,080.66 KJ			Energia: 260.20 Kcal / 1,087.64 KJ			Energia: 260.25 Kcal / 1,087.85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.73 g	5.57 g	2.94 g	16.25 g	9.90 g	3.04 g	12.10 g	3.80 g	1.71 g	13.46 g	9.10 g	5.15 g	11.12 g	5.33 g	2.36 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27.88 g	5.00 g	0.21 g	38.92 g	5.00 g	0.95 g	42.74 g	5.00 g	0.14 g	30.76 g	5.00 g	1.04 g	36.70 g	5.00 g	1.10 g		
1,7,10,(6),(12)			1,7			7,(1),(6)			1,7			1,7				





Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

