



Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)															
		Tejeskávét, Kuglóf			Gyümölcs tea , Szezám-magvas sajtkrém, Rozsos kenyér			Gyümölcs tea , Kenőmájás, Paradicsom, Magvas zsemle,			Gyümölcs tea , Főtt virsli, Mustár, Kenyér félbarna			Gyümölcs tea , Vajkrém magyaros, Zöldpaprika, Korpás kifli		
		Energia: 237.95 Kcal / 994.63 KJ			Energia: 240.80 Kcal / 1,006.54 KJ			Energia: 250.76 Kcal / 1,048.18 KJ			Energia: 254.98 Kcal / 1,065.82 KJ			Energia: 226.58 Kcal / 947.10 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6.55 g	5.46 g	2.69 g	8.66 g	5.82 g	3.17 g	8.40 g	10.97 g	2.55 g	14.95 g	13.64 g	4.68 g	5.27 g	8.74 g	3.93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40.53 g	12.49 g	0.12 g	37.78 g	10.05 g	0.43 g	29.18 g	9.99 g	0.91 g	26.44 g	9.99 g	0.41 g	31.32 g	9.99 g	0.44 g		
1,3,7			1,7,11,(6)			1,3,7,(6),(8),(10),(11),(12)			1,10,(6),(7),(12)			1,7				
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)															
		Tojásleves , Sárgarépa-főzelék, Fasírozott			Gulyásleves sertés húsból, Lekváros derelye			Karfiol-leves, Szecsuáni sertésragu **, Tészta köret			Tarhonya leves , Paradicsomos húsgombóc, Tejszelet			Tárkonyos zöldség leves, Burgonyapüré ., Sajtos csirkemell filé, Őszibarack befőtt		
		Energia: 523.28 Kcal / 2,187.31 KJ			Energia: 528.77 Kcal / 2,210.26 KJ			Energia: 523.21 Kcal / 2,187.02 KJ			Energia: 521.72 Kcal / 2,180.79 KJ			Energia: 521.41 Kcal / 2,179.49 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		17.70 g	34.34 g	7.23 g	16.90 g	30.44 g	6.09 g	22.26 g	28.68 g	9.65 g	17.61 g	25.21 g	9.02 g	32.94 g	25.54 g	8.69 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34.56 g	7.99 g	1.94 g	54.27 g	5.25 g	0.95 g	41.50 g	0.00 g	4.56 g	55.26 g	17.57 g	0.85 g	38.24 g	7.06 g	1.48 g		
1,3,7,9			1,3,9			1,3,7,9,(6),(12)			1,3,7			1,3,6,7,9,(8),(12)				
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)															
		Sonkakrém házi , Paradicsom, Korpás kifli			Túrta felvágott, Kígyóborka, Kenyér félbarna			Teavaj (100gr), Sárgabarack lekvár, Magvas császárbúci			Tej UHT 1,5 % -2,8% 200 ml, Csavart kifli			Párizsi /sertés /felvágott, Liga margarin 20% zsírt., Zsemle 40 gr		
		Energia: 231.20 Kcal / 966.42 KJ			Energia: 225.74 Kcal / 943.59 KJ			Energia: 231.26 Kcal / 966.67 KJ			Energia: 97.06 Kcal / 405.71 KJ			Energia: 213.30 Kcal / 891.59 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5.54 g	3.59 g	1.26 g	13.62 g	3.20 g	1.07 g	0.16 g	2.60 g	0.77 g	6.80 g	3.00 g	1.63 g	8.28 g	7.55 g	2.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
21.93 g	0.00 g	0.60 g	27.34 g	0.00 g	0.03 g	51.40 g	18.69 g	0.00 g	10.60 g	0.00 g	0.27 g	22.69 g	0.00 g	1.88 g		
1,3,7,10,(6),(12)			1,(6),(7)			7,(12)			7			1				





Heti étlap 2021.10.25. - 2021.10.29.

.....

.....

Igazgató

Élelmezésvezető Dietetikus

Pintér Józsefné

Laza Györgyné

Kotymánné Zs. Zsófia

