



Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00110) Óvodás (4-6 év)	Tea gyüm. inst. , Vajkrém magyaros 27%, Zsemle 40 gr, Zöldpaprika			Kakaó (óvodás), Vajas Pogácsa			Limonádé , Csirkemell sonka, Kifli, sajtos			Gyümölcs tea , Baromfi májas csirkemájjal 30, Kenyér félbarna			Tea gyüm. inst. , Kockasajt 25gr., Korpás kenyér, Alma 27%		
		Energia: 233.38 Kcal / 975.53 KJ			Energia: 248.15 Kcal / 1,037.27 KJ			Energia: 225.68 Kcal / 943.34 KJ			Energia: 223.31 Kcal / 933.44 KJ			Energia: 229.60 Kcal / 959.73 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.93 g	12.32 g	5.94 g	6.80 g	5.60 g	0.00 g	14.19 g	4.00 g	1.95 g	9.10 g	4.33 g	1.29 g	7.25 g	4.60 g	2.25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23.80 g	0.00 g	0.85 g	21.19 g	9.99 g	0.00 g	32.85 g	9.99 g	0.84 g	27.47 g	9.99 g	0.30 g	39.63 g	0.46 g	0.17 g		
1,7						1,3,7,(6)			1,(6),(7),(10)			7,(1)				
Ebéd	(00110) Óvodás (4-6 év)	Gulyásleves sertés húsból, Sajtos tészta, Görögdinnye			Almaleves mirelit, Ripp-Ropp bundás mackó, Petrezselymes burg., Mediterrán gyümölcs kocktél			Paradicsom leves, Tarhonyás hús **, Vágott vegyes savanyúság			Cseresznye leves , Borsos tokány **, Zöldbabfőzelék mirelit			Tejfölös Karfiolleves , Csirkepörkölt, Galuska köret mir., Uborka saláta		
		Energia: 524.48 Kcal / 2,192.33 KJ			Energia: 523.24 Kcal / 2,187.14 KJ			Energia: 524.34 Kcal / 2,191.74 KJ			Energia: 527.28 Kcal / 2,204.03 KJ			Energia: 522.58 Kcal / 2,184.38 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		15.89 g	31.33 g	7.45 g	15.43 g	11.53 g	0.55 g	17.47 g	21.85 g	4.89 g	27.37 g	18.64 g	2.91 g	39.59 g	21.82 g	3.95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43.96 g	0.00 g	0.35 g	87.40 g	25.34 g	0.24 g	63.90 g	16.54 g	0.79 g	67.12 g	19.98 g	0.35 g	40.73 g	2.40 g	2.01 g		
1,3,7			1,7			1,3,6,9,(12)			1,7			1,3,6,7,9				
Uzsonna	(00110) Óvodás (4-6 év)	Párizsi /sertés /felvágott, Teljes kiőrlésű szel. kenyér			Minijam 30.g, Liga margarin 20% zsírt., Korpás zsemle,			Gyümölcsle 2 dl (szívósz.), Fatörzs kifli			Joghurt natur 150gr., Croissant sajtos 50gr.			Csemege /sertés / szalámi, Kifli 40 gr		
		Energia: 230.49 Kcal / 963.45 KJ			Energia: 237.75 Kcal / 993.80 KJ			Energia: 243.33 Kcal / 1,017.12 KJ			Energia: 249.57 Kcal / 1,043.20 KJ			Energia: 233.27 Kcal / 975.07 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
11.74 g	6.20 g	1.91 g	10.42 g	15.49 g	1.20 g	3.59 g	3.20 g	1.32 g	11.29 g	16.39 g	8.82 g	7.14 g	6.78 g	0.69 g		





Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	28.07 g	0.00 g	0.17 g	49.49 g	0.00 g	0.75 g	49.30 g	3.66 g	0.32 g	13.94 g	0.00 g	1.24 g	32.94 g	0.00 g	0.40 g
1	1,3,7,(8),(11)			1,3,7			1,7,(6),(12)			1,5,7,8,(12)					

.....

Igazgató

Pintér Józsefné

.....

Élelmezésvezető Dietetikus

Laza Györgyné Kotymánné Zs. Zsófia

