



Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Reggeli	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Tej 2,8% 1l-es, Gyümölcstea **B., Sajtkrém, natur, Zöldpaprika, Rozsos kenyér			Kakaó B., Csipkebogyó tea B., Kalács, Sárgabarack lekvár			Tej 2,8% 1l-es, Húspástétom B., Kígyóborka, Gyümölcstea **B., Burgonyás kenyér			Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Főtt virsli**B., Kifli 40 gr, Retek, csomós			Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Párizsi /sertés /felvágott, Paradicsom, Teljes kiőrlésű szel. kenyér		
		Energia: 247.09 Kcal / 1,032.84 KJ			Energia: 271.19 Kcal / 1,133.57 KJ			Energia: 255.73 Kcal / 1,068.95 KJ			Energia: 250.39 Kcal / 1,046.63 KJ			Energia: 250.70 Kcal / 1,047.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		8.45 g	6.28 g	3.20 g	7.77 g	6.52 g	3.28 g	10.29 g	8.44 g	2.81 g	12.65 g	8.10 g	3.44 g	12.39 g	7.35 g	2.89 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
39.08 g 9.99 g 0.28 g			45.58 g 23.86 g 0.38 g			35.31 g 9.99 g 0.24 g			33.95 g 2.50 g 0.54 g			31.02 g 2.50 g 0.24 g				
1,7,(6)			1,3,7,(12)			1,7,10,(12)			1,7,(6),(10)			1,7				
Tízórai	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Narancslé 100%			Banán			Alma 27%			Mandarin			Alma-körte püré		
		Energia: 51.18 Kcal / 213.93 KJ			Energia: 52.50 Kcal / 219.45 KJ			Energia: 46.50 Kcal / 194.37 KJ			Energia: 46.89 Kcal / 196.00 KJ			Energia: 50.00 Kcal / 209.00 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		0.65 g	0.18 g	0.00 g	0.65 g	0.05 g	0.00 g	0.60 g	0.60 g	0.00 g	0.70 g	0.30 g	0.00 g	1.00 g	0.02 g	0.00 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
10.90 g 0.00 g 0.00 g			12.10 g 0.00 g 0.03 g			10.50 g 0.00 g 0.00 g			9.80 g 0.00 g 0.00 g			14.00 g 0.00 g 0.00 g				
Ebéd	(00100) Bölcsödés (1-3 év)	Bolognai spagetti tonh. B., Káposzta saláta B			Rakott tök B., Almakompót B			Zöldbabfőzelék B., Párolt pulykamell B.			Csőbensült brokkoli B., Almakompót B			Z.borsóle.zabgal, mir.B, Túrós lepény barackos B		
		Energia: 375.01 Kcal / 1,567.54 KJ			Energia: 369.69 Kcal / 1,545.30 KJ			Energia: 359.88 Kcal / 1,504.30 KJ			Energia: 372.36 Kcal / 1,556.46 KJ			Energia: 376.93 Kcal / 1,575.57 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		21.19 g	9.79 g	2.93 g	15.09 g	22.37 g	6.77 g	15.87 g	19.15 g	4.29 g	30.00 g	7.65 g	3.94 g	21.46 g	9.58 g	3.36 g
Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só			Szénhidrát Cukor Só				
49.95 g 2.00 g 0.18 g			33.35 g 5.00 g 0.32 g			29.52 g 5.00 g 0.10 g			46.14 g 5.50 g 0.58 g			53.05 g 10.79 g 0.28 g				
1,7			1,7			1,7			1,7			1,3,7				





Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00100) Bölcsödés (1-3 év)</b>	Csipkebogyó tea B., Túrókrém házi petr. B., Kígyóuborka, Korpás kifli, Tej 2,8% 1l-es			Tej 2,8% 1l-es, Kockasajt 25gr., Dióbél, Sokmagvas császárbuci, Gyümölcstea **B., Retek, csomós			Gyümölcstea **B., Teavaj (100gr), Magvas rúd, Kefír (2dl), Kaliforniai paprika			Csipkebogyó tea B., Tej 2,8% 1l-es, Tojáskrém szez.m. B., Korpás zsemle., Kígyóuborka			Tej 2,8% 1l-es, Csipkebogyó tea B., Mézes gabonakarika		
		Energia: 265.27 Kcal / 1,108.83 KJ			Energia: 257.84 Kcal / 1,077.77 KJ			Energia: 255.69 Kcal / 1,068.78 KJ			Energia: 262.19 Kcal / 1,095.95 KJ			Energia: 251.33 Kcal / 1,050.56 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14.73 g	8.24 g	3.10 g	8.83 g	5.89 g	3.01 g	7.17 g	1.89 g	0.84 g	14.31 g	18.04 g	2.24 g	8.95 g	6.50 g	3.04 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36.46 g	5.00 g	0.14 g	41.14 g	5.46 g	0.26 g	20.10 g	9.99 g	0.38 g	40.33 g	2.54 g	0.77 g	37.80 g	5.00 g	0.23 g		
<b>1,7</b>			<b>7,8,(1)</b>			<b>7</b>			<b>1,3,7,11,(8)</b>			<b>7</b>				





Heti étlap 2022.08.08. - 2022.08.12.

.....

Igazgató

Pintér Józsefné

.....

Élelmezésvezető    Dietetikus

Laza Györgyné    Kotymánné Zs. Zsófia

