

Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Erdei gyümölcs ízű tea, Házi sajtkrém, Graham kenyér, Jégcsapretek	Tej , Natúr vajkrém, Magvas kenyér 1000gr, Sárgarépa	Erdei gyümölcs ízű tea, Májkrém, Graham kenyér, Zöldpaprika	Tej , Teljes kiőrlésű sajtos rúd 60g	Erdei gyümölcs ízű tea, Delma Joghortos Margarin, Magvas kenyér 1000gr, Paradicsom
		Energia: 318,24 Kcal / 1 330,24 KJ	Energia: 419,82 Kcal / 1 754,85 KJ	Energia: 291,28 Kcal / 1 217,55 KJ	Energia: 195,16 Kcal / 815,77 KJ	Energia: 312,15 Kcal / 1 304,79 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,14 g 9,76 g 3,81 g	17,86 g 15,08 g 6,42 g	12,27 g 5,22 g 1,43 g	13,80 g 18,90 g 7,68 g	10,66 g 9,01 g 2,25 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
46,20 g 6,99 g 0,73 g	52,57 g 0,00 g 0,77 g	48,27 g 6,99 g 0,72 g	22,40 g 0,00 g 0,56 g	46,68 g 6,99 g 0,66 g		
1,7,(6)	1,7	1,(6),(7),(10)	1,7,(3),(6),(12)	1		
<b>Ebéd</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Sárgaborsókrémleves, Egyiptomi Rakott Bulgur, Banán, Teljes kiőrl.búza kenyér	Tárkonyos sertésraguleves, Diós csiga , Alma	Tarhonyaleves, Sertés aprópecsenye, Finom főzelék, Túró rudi, Banán, Teljes kiőrl.búza kenyér	Egresleves, Töltött csirkecomb, Burgonyapüré Uborka saláta	Sajtkrémleves , Frankfurti pulyka tokány, Párolt rizsköret , Alma
		Energia: 763,38 Kcal / 3 190,93 KJ	Energia: 964,76 Kcal / 4 032,70 KJ	Energia: 940,11 Kcal / 3 929,66 KJ	Energia: 946,28 Kcal / 3 955,45 KJ	Energia: 984,69 Kcal / 4 116,00 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		46,36 g 32,68 g 10,58 g	34,34 g 48,70 g 14,68 g	45,80 g 37,54 g 14,00 g	71,49 g 34,55 g 9,56 g	35,63 g 40,93 g 12,99 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
93,50 g 0,03 g 1,53 g	95,53 g 12,04 g 1,14 g	115,55 g 29,90 g 1,65 g	93,86 g 30,05 g 1,71 g	113,84 g 0,06 g 1,23 g		
1,3,6,7,(11)	1,3,7,8,9	1,3,6,7,(11)	1,3,7,12,(6),(10),(11)	1,3,7,(6),(10)		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Actimell, Graham kifli, (22 g/db)	Sonkakrém házi, Mozzarella snack, Teljes kiőrl.búza kenyér, Paradicsom	Kakaós csiga	Teljeskiőrlésű kakaós kifli (4	Kockasajt, Zöldpaprika, Tönkölybúzas kifli 44gr
		Energia: 204,30 Kcal / 853,97 KJ	Energia: 232,74 Kcal / 972,85 KJ	Energia: 239,40 Kcal / 1 000,69 KJ	Energia: 153,60 Kcal / 642,05 KJ	Energia: 179,44 Kcal / 750,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,10 g 0,70 g 0,19 g	17,91 g 16,65 g 4,68 g	4,00 g 14,70 g 5,04 g	8,60 g 1,20 g 0,12 g	11,48 g 5,12 g 2,58 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
41,10 g 10,00 g 0,70 g	14,96 g 0,00 g 0,72 g	22,50 g 7,40 g 0,50 g	38,80 g 0,00 g 0,80 g	21,20 g 1,00 g 1,40 g		
1,7,(6)	1,6,7,(11)	1,7,(3),(6),(12)	1	1,7		





## Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

.....  
Élelmezésvezető    Élelm.csop.vez.    Szakács    Gyermekorvos

