



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00021) Gyermekek (11-14)	Tej 1/1 (polipach), Gabonapehely (db)			Teljeskiőrlésű korpás diákrúd , Erdei gyümölcs ízű tea, Vajkrém Magyaros, Uborka			Kakaó, Teljes kiőrlésű sajtos rúd 60g			Tej 1/1 (polipach), Zalaikrém házi, Graham kenyér, Paradicsom			Erdeti gyümölcs ízű tea, Házi sajtkrém, Graham kenyér, Zöldpaprika		
		Energia: 200,56 Kcal / 838,34 KJ			Energia: 105,97 Kcal / 442,95 KJ			Energia: 211,06 Kcal / 882,23 KJ			Energia: 373,73 Kcal / 1 562,19 KJ			Energia: 320,43 Kcal / 1 339,40 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,00 g	5,50 g	2,73 g	3,32 g	1,29 g	0,04 g	14,23 g	19,06 g	7,77 g	16,62 g	11,67 g	4,21 g	11,18 g	9,84 g	3,80 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
29,60 g	7,50 g	0,66 g	20,04 g	6,99 g	0,31 g	25,56 g	3,04 g	0,61 g	50,12 g	0,00 g	1,03 g	46,35 g	6,99 g	0,71 g		
1,7			1,7			1,6,7,(3),(12)			1,7,(6)			1,7,(6)				
Ebéd	(00021) Gyermekek (11-14)	Szilvaleves , Rakott brokkoli, Alma, Teljes kiőrl.búzakenyér			Babgulyás, Mákos guba, Vanília sodó, Banán			Húsleves, Pulyka aprópecsenye, Zöldborsófőzelék , Müzliszelet, Teljes kiőrl.búzakenyér			Fokhagymakrémleves, Sült kolbász, Hagymás tört burg., Párolt vöröskáposzta 1/2 adago, Teljes kiőrl.búzakenyér			Zöldségleves, Hentes tokány, Párolt bulgur, Alma		
		Energia: 749,78 Kcal / 3 134,08 KJ			Energia: 898,67 Kcal / 3 756,44 KJ			Energia: 712,07 Kcal / 2 976,45 KJ			Energia: 840,91 Kcal / 3 515,00 KJ			Energia: 876,28 Kcal / 3 662,85 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,88 g	34,93 g	12,52 g	42,79 g	35,23 g	10,90 g	46,83 g	21,55 g	5,31 g	38,69 g	66,31 g	21,44 g	39,86 g	38,25 g	10,59 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,51 g	16,98 g	0,74 g	136,74 g	28,32 g	1,54 g	87,76 g	13,11 g	1,14 g	38,51 g	5,04 g	2,02 g	98,29 g	0,07 g	2,15 g		
1,6,7,(11)			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(5),(8),(11),(12)			1,3,6,7,12,(11)			1,10,(7)				
Uzsonna	(00021) Gyermekek (11-14)	Pacsní (50 g/db), Mozarella snack			Padlizsánkrém, Magvas kenyér 1000gr			SárgarépaTúrókrém, Graham kenyér, Zöldpaprika			Teljesjőrlésű Lekváros Bukta			Gyümölcs joghurt, Búzakorpás kifli 22gr		
		Energia: 144,10 Kcal / 602,34 KJ			Energia: 299,20 Kcal / 1 250,66 KJ			Energia: 251,22 Kcal / 1 050,10 KJ			Energia: 204,80 Kcal / 856,06 KJ			Energia: 192,80 Kcal / 805,90 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		5,70 g	6,80 g	3,50 g	10,97 g	9,82 g	1,64 g	10,21 g	5,45 g	1,70 g	2,30 g	11,00 g	2,92 g	8,90 g	0,90 g	0,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,70 g	3,40 g	0,30 g	41,47 g	0,00 g	0,84 g	40,02 g	0,00 g	0,61 g	24,00 g	10,90 g	0,40 g	36,70 g	6,20 g	0,50 g		
1,7,(8)			1,3,10,(7),(12)			1,7,(6)			1,7,(3),(6),(12)			1,7				





Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

.....
Élelmezésvezető

Élelm.csop.vez.

Szakács

Gyermekorvos

