



Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök		
Tízórai	(00021) Gyermekek (11-14)	Erdei gyümölcs ízű tea, Kárpáti szalámi, Natúr vajkrém, Graham kenyér, Uborka			Tej 1/1 (polipach), Diós búrkifli			Gyümölcs tea, Delma multivitamin margarin, Tönkölybúzas zsemle 44 gr, Zöldpaprika			Tejbendara		
		Energia: 359,26 Kcal / 1 501,71 Kj			Energia: 373,06 Kcal / 1 559,39 Kj			Energia: 178,45 Kcal / 745,92 Kj			Energia: 247,26 Kcal / 1 033,55 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,63 g	11,29 g	2,76 g	11,40 g	18,00 g	1,63 g	5,27 g	5,66 g	1,57 g	10,94 g	4,60 g	2,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
53,14 g	6,99 g	0,44 g	10,60 g	10,00 g	0,76 g	25,85 g	6,99 g	0,66 g	40,23 g	11,99 g	0,20 g		
1,5,7,8,(6)			1,7,8			1,(7)			1,7				
Ebéd	(00021) Gyermekek (11-14)	Gulyásleves, Tejbenrizs, Banán			Karatlébéleves, Halrudak, Burgonya petrezselymes, Nyári saláta, Húsvéti Csokitójás			Édesburgonya-kréMLEVES, Spenótos, gombás csirkemell, Főtt szárasztészta, Alma, Teljes kiőrl.búzaKENYÉR			Erdei gyümölcsleves, Kentucky csirkemell, Rizibizi, Paradicsom saláta		
		Energia: 829,64 Kcal / 3 467,90 Kj			Energia: 552,97 Kcal / 2 311,41 Kj			Energia: 797,16 Kcal / 3 332,13 Kj			Energia: 1 002,92 Kcal / 4 192,21 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		34,92 g	14,25 g	5,14 g	37,60 g	7,81 g	2,82 g	44,71 g	24,60 g	6,73 g	43,73 g	27,18 g	5,60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
139,32 g	23,01 g	1,39 g	83,28 g	13,42 g	0,99 g	104,16 g	0,06 g	1,38 g	144,62 g	26,22 g	1,32 g		
1,3,7,9			1,4,7,(5)			1,3,6,7,(11)			1,3,7				
Uzsonna	(00021) Gyermekek (11-14)	Tojáskrém, Magvas kenyér 1000gr			Pikáns Szendvicsskrém, Magvas kenyér 1000gr			TK. Csokis Croissan 50gr			Tk Barackos Margaréta		
		Energia: 310,28 Kcal / 1 296,97 Kj			Energia: 283,45 Kcal / 1 184,82 Kj			Energia: 619,20 Kcal / 2 588,26 Kj			Energia: 0,00 Kcal / 0,00 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,19 g	11,49 g	2,88 g	11,84 g	8,56 g	3,40 g	9,60 g	39,20 g	12,42 g	2,30 g	11,00 g	2,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
39,16 g	0,00 g	0,71 g	39,62 g	0,00 g	0,62 g	56,40 g	19,60 g	1,00 g	24,00 g	10,90 g	0,40 g		
1,3,10,(7),(12)			1,7			1,3,7,(6),(12)			1,7,(3),(6),(12)				





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

.....
Élelmezésvezető

Élelm.csop.vez.

Szakács

Gyermekorvos

