



Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Tej , Vaj, Kalács, Kuglóf			Gyümölcs tea, Kockasajt, Kifli tk. liszttel 22gr, Újhagyma			Kakaó, Teljes kiőrlésű sajtos rúd 60g			Gyümölcs tea, Főtt tojás, Delma margarin, Graham kenyér			Tejbendara		
		Energia: 422,13 Kcal / 1 764,50 KJ			Energia: 236,70 Kcal / 989,41 KJ			Energia: 211,06 Kcal / 882,23 KJ			Energia: 303,26 Kcal / 1 267,63 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	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		12,71 g	19,27 g	10,14 g	12,24 g	5,26 g	2,42 g	14,23 g	19,06 g	7,77 g	12,48 g	7,95 g	2,05 g	10,94 g	4,60 g	2,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,82 g	9,03 g	0,66 g	34,87 g	7,99 g	1,00 g	25,56 g	3,04 g	0,61 g	45,02 g	6,99 g	0,60 g	40,23 g	11,99 g	0,20 g		
1,3,7			1,7			1,6,7,(3),(12)			1,3,(6),(7)			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Burgonyaleves tejfölös , Rakott karfiol barna rizzsel, Banán, Teljes kiőrl.búzakenyér			Hamisgulyás, Vagdalt , Karalábé főzelék frissből, Teljes kiőrl.búzakenyér, Tejszelet, Alma			Töklevés, Milánói sertésborda			Bableves szárazbabból, Hagymás szelet, Burgonya sós , Csemege uborka konzerv, Körte			Meggyleves , Halrudak, Rizi-bizi , Káposzta saláta,sárgarépával, Alma		
		Energia: 850,97 Kcal / 3 557,05 KJ			Energia: 921,06 Kcal / 3 850,03 KJ			Energia: 1 192,80 Kcal / 4 985,90 KJ			Energia: 842,48 Kcal / 3 521,57 KJ			Energia: 780,03 Kcal / 3 260,53 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		38,10 g	35,76 g	12,71 g	41,66 g	45,04 g	13,93 g	56,35 g	47,49 g	14,18 g	38,85 g	33,21 g	12,32 g	38,82 g	11,53 g	2,87 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
99,81 g	0,09 g	1,05 g	92,14 g	11,97 g	1,63 g	134,80 g	13,11 g	1,92 g	96,15 g	3,05 g	1,29 g	127,32 g	21,01 g	1,61 g		
1,6,7,(11)			1,3,6,7,9,(11)			1,3,7,(6),(10)			1,7,10,12			1,4,7				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Teljeskiőrlésű vajjas pogácsa 5			Hagymás sajtkrém, Rozskenyér, Uborka			Körözött (házi), Magvas kenyér 1000gr, Zöldpaprika			Actimell, Tönkölybúzas kifli 44gr			Graham kenyér, Retek csomós, Delma margarin		
		Energia: 456,40 Kcal / 1 907,75 KJ			Energia: 280,32 Kcal / 1 171,74 KJ			Energia: 291,64 Kcal / 1 219,06 KJ			Energia: 264,50 Kcal / 1 105,61 KJ			Energia: 231,16 Kcal / 966,25 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,20 g	32,80 g	8,94 g	9,45 g	9,64 g	3,73 g	13,56 g	8,20 g	2,36 g	12,30 g	1,30 g	0,57 g	7,38 g	5,63 g	1,47 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,80 g	0,00 g	1,00 g	38,60 g	0,00 g	0,65 g	40,56 g	0,00 g	0,74 g	49,30 g	10,00 g	2,30 g	38,37 g	0,00 g	0,63 g		
1,7,(6),(12)			1,7,(6)			1,7			1,7			1,(6),(7)				





Heti étlap 2024.04.08. - 2024.04.12.

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

