



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Erdei gyümölcs ízű tea, Teljeskiőrlésű mini pizza 80gr			Tej , Delma multivitamin margarin, Magvas kenyér 1000gr, Zöldpaprika			Erdei gyümölcs ízű tea, Vaj, Magvas kenyér 1000gr, Uborka			Tej , Tk.Croissant sajtos 50gr			Zabkása almával,mazsolával		
		Energia: 340,17 Kcal / 1 421,91 KJ			Energia: 380,11 Kcal / 1 588,86 KJ			Energia: 365,68 Kcal / 1 528,54 KJ			Energia: 326,66 Kcal / 1 365,44 KJ			Energia: 239,44 Kcal / 1 000,86 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,17 g	21,45 g	5,66 g	17,37 g	12,02 g	3,87 g	11,41 g	15,11 g	6,97 g	12,00 g	17,50 g	8,68 g	8,40 g	5,50 g	1,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,12 g	6,99 g	1,90 g	50,16 g	0,00 g	0,81 g	46,13 g	6,99 g	0,52 g	30,00 g	0,00 g	0,56 g	38,80 g	4,00 g	0,11 g		
1,7,(3),(6),(12)			1,7			1,7			1,3,7			1,7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Paradicsom leves , Rakott burgonya , Banán, Teljes kiőrl.búzakenyér			Palócleves, Almás pite (Házi), Narancs			Csontleves tésztabetéttel , Köményes sertéssült, Paradicsomos káposzta főzelék, Narancs, Teljes kiőrl.búzakenyér			Szeder leves, Lecsós sertésszelet, Tarhonya köret, Banán, Teljes kiőrl.búzakenyér			Tejes zöldborsóleves , Pírtott csirkemáj Gombával, Petrezselymes rizsköret , Csemege uborka konzerv		
		Energia: 807,90 Kcal / 3 377,02 KJ			Energia: 993,55 Kcal / 4 153,04 KJ			Energia: 572,08 Kcal / 2 391,29 KJ			Energia: 841,96 Kcal / 3 519,39 KJ			Energia: 781,78 Kcal / 3 267,84 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		28,53 g	26,27 g	5,31 g	32,46 g	36,99 g	12,66 g	36,35 g	20,48 g	4,44 g	41,37 g	22,89 g	6,02 g	43,52 g	17,94 g	3,99 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
124,23 g	15,02 g	1,38 g	130,42 g	22,01 g	1,08 g	68,39 g	14,06 g	1,69 g	121,67 g	19,53 g	2,16 g	110,58 g	2,05 g	1,54 g		
1,3,6,7,9,12,(11)			1,3,7			1,3,6,9,(7),(11)			1,3,6,7,(11)			1,3,7,10				
<b>Uzsonna</b>	<b>(00021) Gyermekek (11-14)</b>	Pacsní (50 g/db)			Vitaminkrém, Graham kenyér, Paradicsom			Tönkölybúzas kifli 22gr, Actimell			Sajtkrém, Magvas kenyér 1000gr, Retek csomós			Perc		
		Energia: 175,20 Kcal / 732,34 KJ			Energia: 237,94 Kcal / 994,59 KJ			Energia: 196,90 Kcal / 823,04 KJ			Energia: 271,05 Kcal / 1 132,99 KJ			Energia: 164,00 Kcal / 685,52 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		3,60 g	5,00 g	2,40 g	9,05 g	3,88 g	1,80 g	8,50 g	0,90 g	0,17 g	11,95 g	7,09 g	2,55 g	5,60 g	0,40 g	0,16 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,60 g	6,80 g	0,20 g	41,35 g	0,00 g	0,51 g	38,30 g	10,00 g	0,70 g	40,51 g	0,00 g	0,62 g	34,20 g	0,00 g	1,00 g		
1,(8)			1,7,(6)			1,7			1,7			1,7,(3)				





## Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

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

