

Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek
Tízórai	(00021) Gyermekek (11-14)	Gyümölcs tea, Sajtkrém, Magvas kenyér 1000gr, Uborka	Tej , Mini kuglóf mazsolás 60gr	Erdei gyümölcs ízű tea, Natúr vajkrém, Graham kenyér, Paradicsom	Zabkása almával,mazsolával
		Energia: 303,99 Kcal / 1 270,68 Kj	Energia: 225,06 Kcal / 940,75 Kj	Energia: 301,76 Kcal / 1 261,36 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
		12,05 g 7,10 g 2,55 g	11,80 g 7,30 g 3,71 g	8,24 g 8,83 g 4,03 g	8,40 g 5,50 g 1,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
47,65 g 6,99 g 0,58 g	39,60 g 5,00 g 0,16 g	46,92 g 6,99 g 0,43 g	38,80 g 4,00 g 0,11 g		
1,7	1,3,7	1,7,(6)	1,7		
Ebéd	(00021) Gyermekek (11-14)	Zöldségleves, Halrudak, Kukoricás párolt rizs, Tartármártás majonézből, Alma	Daragaluska leves, Natúr sertésszelet, Zöldbabfőzelék , Teljes kiőrl.búzakenyér	Tárkonyos sertésraguleves, Kakaós csiga , Körte	Karfiolleves, Rántott csirkemell, Burgonyapüré , Nyári saláta, Eper
		Energia: 829,50 Kcal / 3 467,31 Kj	Energia: 583,71 Kcal / 2 439,91 Kj	Energia: 837,57 Kcal / 3 501,04 Kj	Energia: 1 156,45 Kcal / 4 833,96 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		36,96 g 34,48 g 5,45 g	37,54 g 24,68 g 7,99 g	28,08 g 30,09 g 9,83 g	40,72 g 58,31 g 8,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
91,52 g 1,58 g 0,88 g	57,02 g 12,04 g 1,31 g	111,97 g 27,52 g 1,85 g	116,37 g 9,04 g 0,94 g		
3,4,7,10,(1),(12)	1,3,6,7,9,(11)	1,3,7,9	1,3,7,12		
Uzsonna	(00021) Gyermekek (11-14)	Gyümölcs joghurt, Kifli tk. liszttel 22gr	Tönkölybúzas zsemle 44 gr, Delma Joghortos Margarin, Zöldpaprika	Mozarella snack, Tönkölybúzas kifli 44gr	SárgarépaSütőkrém, Teljes kiőrlésű hosszú zsemle
		Energia: 192,60 Kcal / 805,07 Kj	Energia: 149,14 Kcal / 623,41 Kj	Energia: 209,80 Kcal / 876,96 Kj	Energia: 182,71 Kcal / 763,73 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		9,10 g 0,90 g 0,19 g	5,09 g 5,62 g 1,57 g	12,40 g 9,20 g 4,84 g	7,96 g 5,43 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
36,50 g 6,20 g 0,90 g	18,83 g 0,00 g 0,66 g	18,40 g 0,00 g 1,40 g	25,32 g 0,00 g 0,79 g		
1,7	1	1,7	1,7		





Heti étlap 2024.04.29. - 2024.05.03.

.....
Élelmezésvezető

Élelm.csop.vez.

Szakács

Gyermekorvos

