



Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00001) Normál 4 -6 éves	Gyümölcs tea, Házi sajtkrém, Tönkölybúzás zsemle 44 gr, Újhagyma			Tejbendara			Erdei gyümölcs ízű tea, Delma Joghurtos Margarin, Főtt tojás, Rozskenyér			Tej , Natúr vajkrém, Graham kenyér, Zöldpaprika			Tej , Gabonapehely (db)		
		Energia: 230,10 Kcal / 961,82 KJ			Energia: 223,83 Kcal / 935,61 KJ			Energia: 243,11 Kcal / 1 016,20 KJ			Energia: 285,57 Kcal / 1 193,68 KJ			Energia: 200,56 Kcal / 838,34 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,53 g	9,66 g	3,90 g	9,58 g	4,00 g	2,19 g	8,86 g	10,10 g	2,61 g	11,70 g	11,49 g	5,58 g	8,00 g	5,50 g	2,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,30 g	6,99 g	0,78 g	37,11 g	10,99 g	0,17 g	28,79 g	6,99 g	0,46 g	33,50 g	0,00 g	0,40 g	29,60 g	7,50 g	0,56 g		
1,7			1,7			1,3,(6),(7)			1,7,(6)			1,7				
Ebéd	(00001) Normál 4 -6 éves	Becsinált leves, Gránátos kocka, Csemege uborka konzerv, Körte, Teljes kiőrl.búzakenyér			Sóskaleves, Halrudak, Kukoricás párolt rizs, Eper, Paradicsom saláta, Teljes kiőrl.búzakenyér			Egresleves, Marhapörkölt, Burgonya sós , Alma, Teljes kiőrl.búzakenyér			Paradicsom leves , Rakott kelkáp. barna rizzsel, Eper, Teljes kiőrl.búzakenyér			Kertészleves, Vagdalt , Tejfölös babfőzelék, Eper, Teljes kiőrl.búzakenyér		
		Energia: 654,48 Kcal / 2 735,73 KJ			Energia: 623,07 Kcal / 2 604,43 KJ			Energia: 583,71 Kcal / 2 439,91 KJ			Energia: 495,28 Kcal / 2 070,27 KJ			Energia: 698,02 Kcal / 2 917,72 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,22 g	20,02 g	5,12 g	33,05 g	14,52 g	2,91 g	31,35 g	16,50 g	5,14 g	28,35 g	16,15 g	5,36 g	39,98 g	23,82 g	6,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
92,73 g	0,03 g	1,06 g	94,06 g	17,04 g	0,58 g	89,63 g	18,05 g	0,63 g	70,27 g	8,02 g	1,17 g	86,17 g	10,04 g	0,71 g		
1,3,6,7,10,12,(11)			1,4,6,7,(11)			1,6,7,12,(11)			1,3,6,7,9,(11)			1,3,6,7,9,(11)				
	(00002) Normál felnőtt	Becsinált leves, Gránátos kocka, Csemege uborka konzerv, Körte			Sóskaleves, Panírozott Frosta halszelet, Kukoricás párolt rizs, Paradicsom saláta, Eper			Egresleves, Marhapörkölt, Burgonya sós			Paradicsom leves , Rakott kelkáp. barna rizzsel, Eper			Kertészleves, Vagdalt , Tejfölös babfőzelék, Eper		
		Energia: 864,35 Kcal / 3 612,98 KJ			Energia: 899,85 Kcal / 3 761,37 KJ			Energia: 676,23 Kcal / 2 826,64 KJ			Energia: 690,39 Kcal / 2 885,83 KJ			Energia: 879,68 Kcal / 3 677,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,44 g	21,46 g	5,93 g	28,32 g	23,99 g	3,74 g	32,12 g	24,69 g	9,01 g	37,15 g	26,91 g	10,10 g	47,37 g	34,54 g	10,24 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
131,10 g	0,05 g	1,85 g	111,26 g	20,58 g	3,71 g	90,24 g	18,05 g	3,16 g	80,11 g	15,02 g	2,20 g	94,08 g	10,06 g	2,73 g		
1,3,7,10,12			1,4,7			1,7,12			1,3,7,9			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00001) Normál 4-6 éves	Vaníliás krémtúró, Tönkölybúzas kifli 22gr	Delma Joghurtos Margarin, Trappista sajt, Teljes kiőrlésű hosszú zsemle	Házi kenőmájas krém, Magvas kenyér 1000gr, Uborka	Actimell, Teljeskiőrlésű korpás diákrúd	Padlizsánkrém, Magvas kenyér 1000gr										
		Energia: 189,18 Kcal / 790,77 KJ		Energia: 222,62 Kcal / 930,55 KJ		Energia: 205,05 Kcal / 857,11 KJ		Energia: 229,20 Kcal / 958,06 KJ		Energia: 200,32 Kcal / 837,34 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,52 g	5,20 g	2,58 g	10,85 g	8,87 g	4,31 g	7,66 g	9,28 g	2,93 g	8,20 g	6,20 g	3,17 g	6,65 g	8,10 g	1,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
25,82 g	9,99 g	0,23 g	24,63 g	0,00 g	1,00 g	22,46 g	0,00 g	0,53 g	34,70 g	13,00 g	0,80 g	25,04 g	0,00 g	0,33 g		
1,7,(12)		1,7		1,(7)		1,7		1,3,10,(7),(12)								

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

