



Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00001) Normál 4 -6 éves</b>	Tej , Kockasajt, Graham kenyér, Pritamin paprika			Gyümölcs tea, Sonkacrém házi, Magvas kenyér 1000gr, Paradicsom			Tej , Mozarella snack, Teljeskiőrlésű korpás diákrúd			Tej , Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű zsemle 44gr, Paradicsom			Gyümölcs tea, Delma margarin, Tönkölybúzas zsemle 22gr, Zöldpaprika		
		Energia: 247,13 Kcal / 1 033,00 KJ			Energia: 235,04 Kcal / 982,47 KJ			Energia: 216,66 Kcal / 905,64 KJ			Energia: 280,39 Kcal / 1 172,03 KJ			Energia: 141,02 Kcal / 589,46 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		14,04 g	5,72 g	2,88 g	8,89 g	8,14 g	2,11 g	13,30 g	7,70 g	3,97 g	11,90 g	11,66 g	5,57 g	3,41 g	5,42 g	1,48 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,27 g	0,50 g	0,60 g	31,19 g	6,99 g	0,52 g	23,20 g	0,00 g	0,66 g	31,60 g	0,00 g	0,57 g	19,14 g	6,99 g	0,46 g		
1,7,(6)			1,(6),(7)			1,7			1,7			1				
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 4 -6 éves</b>	Zöldborsó leves , Csikós tokány, Párolt bulgur, Teljes kiőrl.búzakenyér, Alma			Köménymag-leves, Töltött csirkecomb, Burgonyapüré , Eper			Gulyásleves, Lekváros kifli, Körte			Tarhonyaleves, Natúr sertésszelet, Karalábé főzelék frissből, zabszelet, Banán, Teljes kiőrl.búzakenyér			Almaleves frissből, Szezámagos pulykamell filé, Kukoricás párolt rizs, Eper, Kapros-tejfölös saláta		
		Energia: 639,68 Kcal / 2 673,86 KJ			Energia: 807,23 Kcal / 3 374,22 KJ			Energia: 968,30 Kcal / 4 047,49 KJ			Energia: 656,10 Kcal / 2 742,50 KJ			Energia: 960,36 Kcal / 4 014,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,64 g	19,85 g	5,38 g	62,25 g	34,00 g	7,43 g	30,89 g	38,15 g	12,09 g	30,81 g	22,80 g	6,97 g	38,34 g	30,20 g	8,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,41 g	0,09 g	0,81 g	61,70 g	0,01 g	1,02 g	124,09 g	8,52 g	0,54 g	86,26 g	8,06 g	0,82 g	133,72 g	10,04 g	1,04 g	
	1,3,6,7,9,(11)			1,3,7,12,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(12)			1,3,5,6,7,(8),(11)			1,3,7,11			
	<b>(00002) Normál felnőtt</b>	Zöldborsó leves , Csikós tokány, Párolt bulgur			Köménymag-leves, Töltött csirkecomb, Burgonyapüré			Gulyásleves, Lekváros kifli, Körte			Tarhonyaleves, Natúr sertésszelet, Karalábé főzelék frissből, zabszelet			Almaleves frissből, Szezámagos pulykamell filé, Kukoricás párolt rizs, Kapros-tejfölös saláta		
		Energia: 866,70 Kcal / 3 622,81 KJ			Energia: 911,83 Kcal / 3 811,45 KJ			Energia: 1 004,32 Kcal / 4 198,06 KJ			Energia: 616,08 Kcal / 2 575,21 KJ			Energia: 1 174,96 Kcal / 4 911,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
44,22 g		31,39 g	10,45 g	68,55 g	36,82 g	7,98 g	32,29 g	38,26 g	12,15 g	33,45 g	22,76 g	7,53 g	47,05 g	39,71 g	9,90 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
107,74 g	0,09 g	3,37 g	75,82 g	0,04 g	2,87 g	131,41 g	8,52 g	1,09 g	68,70 g	8,07 g	3,39 g	157,39 g	20,03 g	3,41 g		
1,3,7,9			1,3,7,12,(6),(10),(11)			1,3,7,9,(12)			1,3,5,6,7,(8),(11)			1,3,7,11				





Heti étlap 2024.05.13. - 2024.05.17.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00001) Normál 4 -6 éves</b>	Gyümölcs joghurt, Tönkölybúzas kifli 22gr			Pacsni (50 g/db)			Delma Joghortos Margarin, Magvas zsemle (25gr), Retek csomós			Körözött (házi), Rozsos Zsemle 50gr, Uborka			Teljeskiörlésű kakaós kifli (4)		
		Energia: 129,60 Kcal / 541,73 KJ			Energia: 87,60 Kcal / 366,17 KJ			Energia: 130,10 Kcal / 543,82 KJ			Energia: 154,82 Kcal / 647,15 KJ			Energia: 76,80 Kcal / 321,02 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,40 g	0,50 g	0,15 g	1,80 g	2,50 g	1,20 g	3,19 g	8,32 g	1,77 g	6,02 g	4,30 g	1,37 g	4,30 g	0,60 g	0,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,40 g	6,20 g	0,50 g	14,30 g	3,40 g	0,10 g	11,16 g	0,00 g	0,39 g	22,83 g	0,00 g	0,36 g	19,40 g	0,00 g	0,40 g		
1,7			1,(8)			1,3,7,(8),(11)			1,7,(6)			1				

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

