

Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Tízórai	(00001) Normál 4 -6 éves	Tej , Mákos búrkifli (50GR)	Erdei gyümölcs ízű tea, Delma margarin, Főtt tojás, Rozskenyér, Paradicsom	Tejbendara	Erdei gyümölcs ízű tea, Főtt virsli, Graham kenyér, Ketchup								
		Energia: 385,36 Kcal / 1 610,80 Kj		Energia: 227,43 Kcal / 950,66 Kj		Energia: 223,83 Kcal / 935,61 Kj		Energia: 266,93 Kcal / 1 115,77 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,80 g	15,00 g	6,53 g	9,16 g	7,71 g	1,96 g	9,58 g	4,00 g	2,19 g	10,92 g	10,52 g	3,92 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,10 g	13,50 g	0,46 g	29,97 g	6,99 g	0,39 g	37,11 g	10,99 g	0,17 g	33,62 g	9,79 g	0,94 g		
1,3,7,(5),(8)		1,3,(6),(7)		1,7	1,(6),(7),(10)								
Ebéd	(00001) Normál 4 -6 éves	Reszelt tésztaleves, Pulyka pörkölt, Lencsefőzelék, Teljes kiőrl.búzakenyér	Zöldségleves, Farsangi Sajtós Csirkeragu, Párolt bulgur, Alma	Brokkolikrémleves, Halrudak, Párolt rizsköret , Eper, Nyári saláta	Szilvaleves, Fokhagymás sertés szelet, Burgonya sós , Körte, Teljes kiőrl.búzakenyér								
		Energia: 636,28 Kcal / 2 659,65 Kj		Energia: 512,07 Kcal / 2 140,45 Kj		Energia: 616,67 Kcal / 2 577,68 Kj		Energia: 566,54 Kcal / 2 368,14 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		43,82 g	18,23 g	4,37 g	31,41 g	12,04 g	3,13 g	29,98 g	19,78 g	4,32 g	25,32 g	17,95 g	6,26 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	79,65 g	6,07 g	0,84 g	72,02 g	0,05 g	0,66 g	79,43 g	7,00 g	0,50 g	80,83 g	10,03 g	0,42 g	
	1,3,6,7,10,(11),(12)		1,7,(3),(6),(10)		1,3,4,7	1,6,7,12,(11)							
	(00002) Normál felnőtt	Reszelt tésztaleves, Pulyka pörkölt, Lencsefőzelék	Zöldségleves, Farsangi Sajtós Csirkeragu, Párolt bulgur, Alma	Brokkolikrémleves, Rántott tilápia szelet, Párolt rizsköret , Nyári saláta	Szilvaleves , Fokhagymás sertés szelet, Burgonya sós , Körte								
		Energia: 703,88 Kcal / 2 942,22 Kj		Energia: 708,76 Kcal / 2 962,62 Kj		Energia: 1 323,45 Kcal / 5 532,02 Kj		Energia: 741,23 Kcal / 3 098,34 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
46,91 g		19,34 g	4,68 g	44,92 g	13,10 g	3,31 g	57,73 g	41,76 g	8,21 g	31,94 g	18,74 g	7,11 g	
Szénhidrát		Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
85,49 g	6,07 g	3,73 g	107,26 g	0,05 g	3,03 g	178,95 g	9,03 g	2,56 g	110,14 g	17,02 g	1,71 g		
1,3,7,10,(12)		1,7,(3),(6),(10)		1,3,4,7	1,7,12								





Heti étlap 2024.05.20. - 2024.05.24.

		kedd	szerda	csütörtök	péntek								
Uzsonna	(00001) Normál 4 -6 éves	Vaj, Teljes kiőrlésű hosszú zsemle, Uborka	Actimell, Tönkölybúzás kifli 44gr	Pikáns Szendvicsskrém, Graham kenyér	Hagymás sajtkrém, Magvas kenyér 1000gr, Paradicsom								
		Energia: 229,43 Kcal / 959,02 Kj		Energia: 262,90 Kcal / 1 098,92 Kj		Energia: 159,41 Kcal / 666,33 Kj		Energia: 234,74 Kcal / 981,21 Kj					
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,26 g	11,85 g	6,13 g	10,20 g	6,40 g	3,37 g	5,80 g	4,96 g	2,57 g	9,44 g	11,31 g	4,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		24,81 g	0,00 g	0,63 g	40,10 g	13,00 g	1,50 g	22,89 g	0,00 g	0,37 g	23,50 g	0,00 g	0,58 g
1,7			1,7			1,7,(6)			1,7				

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

