



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00001) Normál 4 -6 éves	Tej , Tk. Croissant csokis 50gr	Tej , Gabonapehely (db)	Tej , Delma Joghortos Margarin, Teljes kiőrlésű hosszú zsemle, Zöldpaprika	Tej , Teljeskiőrlésű kakaós kifli (4)	Gyümölcs tea, Sárgarépas túrókrém, Magvas kenyér 1000gr, Zöldpaprika										
		Energia: 331,56 Kcal / 1 385,92 Kj		Energia: 200,56 Kcal / 838,34 Kj		Energia: 273,44 Kcal / 1 142,98 Kj		Energia: 173,86 Kcal / 726,73 Kj		Energia: 218,83 Kcal / 914,71 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,40 g	17,80 g	6,33 g	8,00 g	5,50 g	2,73 g	12,47 g	8,79 g	3,03 g	11,10 g	3,60 g	1,69 g	8,27 g	6,75 g	1,93 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,00 g	7,40 g	0,56 g	29,60 g	7,50 g	0,56 g	35,83 g	0,00 g	0,92 g	30,00 g	0,00 g	0,56 g	30,88 g	6,99 g	0,35 g		
1,3,7,(6),(12)		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		1,7		
Ebéd	(00001) Normál 4 -6 éves	Csokonai-leves, Káposztás kocka, Eper	Zellerkrémleves frissből, Mustáros sertéskaraj, Petrezselymes burgonya, Körte, Teljes kiőrl.búzakenyér	Pulyka raguleves , Meggyes Pite (tejfőlös), Eper	Daragaluska leves, Székelykáposzta, Banán, Teljes kiőrl.búzakenyér	Olasz zöldségleves, Bakonyi csirkemell, Főtt száraztészta, Eper										
		Energia: 585,21 Kcal / 2 446,18 Kj		Energia: 581,06 Kcal / 2 428,83 Kj		Energia: 602,93 Kcal / 2 520,25 Kj		Energia: 564,54 Kcal / 2 359,78 Kj		Energia: 532,60 Kcal / 2 226,27 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		26,66 g	17,74 g	4,40 g	27,71 g	22,88 g	6,26 g	27,02 g	28,10 g	12,87 g	30,33 g	19,25 g	6,87 g	30,07 g	14,71 g	3,63 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,20 g	1,03 g	0,70 g	71,23 g	0,07 g	0,72 g	90,58 g	22,51 g	0,42 g	71,98 g	0,05 g	1,28 g	70,20 g	0,02 g	0,74 g		
1,3,7,10,(12)		1,3,6,7,9,10,12,(11)		1,3,7,9		1,3,6,7,9,(11),(12)		1,3,7,9		1,3,7,9		1,3,7,9		1,3,7,9		
Ebéd	(00002) Normál felnőtt	Csokonai-leves, Káposztás kocka, Eper	Zellerkrémleves frissből, Mustáros sertéskaraj, Petrezselymes burgonya, Körte	Pulyka raguleves , Meggyes Pite (tejfőlös), Eper	Daragaluska leves, Székelykáposzta	Olasz zöldségleves, Bakonyi csirkemell, Főtt száraztészta, Eper										
		Energia: 800,25 Kcal / 3 345,05 Kj		Energia: 786,11 Kcal / 3 285,94 Kj		Energia: 745,68 Kcal / 3 116,94 Kj		Energia: 508,65 Kcal / 2 126,16 Kj		Energia: 934,10 Kcal / 3 904,54 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		36,84 g	20,58 g	5,10 g	32,22 g	38,17 g	12,53 g	35,95 g	30,07 g	13,58 g	31,63 g	19,95 g	7,85 g	47,99 g	36,62 g	11,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
114,81 g	2,03 g	4,28 g	77,90 g	0,12 g	2,57 g	111,95 g	32,50 g	1,86 g	50,17 g	0,07 g	2,91 g	102,92 g	0,08 g	2,79 g		
1,3,7,10,(12)		1,3,7,9,10,12		1,3,7,9		1,3,7,9,(12)		1,3,7,9		1,3,7,9		1,3,7,9		1,3,7,9		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00001) Normál 4-6 éves	Delma Joghurtos Margarin, Teljeskiórlésű Magvas Zsmle 44, Paradicsom	Gyümölcs joghurt, Búzakorpás kifli 22gr	Sajtkrém, Graham kenyér	Tojáskrém, Graham kenyér, Zöldpaprika	Tk. csokis briós (50gr)										
		Energia: 187,97 Kcal / 785,71 KJ	Energia: 129,70 Kcal / 542,15 KJ	Energia: 147,01 Kcal / 614,50 KJ	Energia: 189,58 Kcal / 792,44 KJ	Energia: 137,00 Kcal / 572,66 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		5,11 g	10,36 g	2,04 g	6,30 g	0,50 g	0,15 g	5,61 g	3,46 g	1,72 g	6,42 g	7,88 g	2,04 g	3,60 g	3,20 g	1,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
18,43 g	0,00 g	0,57 g	24,50 g	6,20 g	0,40 g	23,23 g	0,00 g	0,32 g	23,00 g	0,00 g	0,43 g	23,20 g	5,50 g	0,30 g		
1,3,7,(8),(11)			1,7			1,7,(6)			1,3,10,(6),(7),(12)			1,3,7				

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

