



Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00021) Gyermekek (11-14)	Tej , Briós			Erdei gyümölcs ízű tea, Házi kenőmájás krém, Magvas kenyér 1000gr, Zöldpaprika			Gyümölcs tea, Pizzaszelet 100gr			Actimell, Hagymás sajtkrém, Graham kenyér, Zöldpaprika			Tej , Gabonapehely (db)		
		Energia: 298,56 Kcal / 1 247,98 KJ			Energia: 338,61 Kcal / 1 415,39 KJ			Energia: 215,31 Kcal / 900,00 KJ			Energia: 361,75 Kcal / 1 512,12 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
		12,10 g	7,70 g	3,58 g	12,43 g	11,14 g	3,32 g	3,08 g	12,94 g	3,40 g	14,03 g	9,89 g	3,89 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
44,80 g	8,10 g	0,66 g	46,70 g	6,99 g	0,73 g	21,42 g	6,99 g	0,50 g	53,50 g	10,00 g	1,01 g	29,60 g	7,50 g	0,56 g		
1,3,7			1,(7)			1,7,(3),(6),(12)			1,7,(6)			1,7				
Ebéd	(00021) Gyermekek (11-14)	Frankfurti leves, Mustáros sertéskaraj, Burgonya sós , Müzliszelet, Alma			Gulyásleves, Piskóta kocka, Csokoládé sodó , Narancs			Kertészleves, Húsgombóc , Féladagos burgonya , Sóskamártás mirelitből, Banán, Teljes kiőrl.búzakenyér			Tarhonyaleves, Vagdalt , Zöldborsófőzelék , Teljes kiőrl.búzakenyér, Mandarin			Húsleves, Rakott kelkáp. barna rizzsel, Alma, Teljes kiőrl.búzakenyér		
		Energia: 890,47 Kcal / 3 722,16 KJ			Energia: 872,83 Kcal / 3 648,43 KJ			Energia: 927,80 Kcal / 3 878,20 KJ			Energia: 940,31 Kcal / 3 930,50 KJ			Energia: 667,73 Kcal / 2 791,11 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		35,61 g	21,71 g	5,46 g	41,99 g	23,78 g	7,91 g	39,97 g	19,55 g	5,20 g	49,42 g	39,55 g	10,78 g	39,06 g	32,14 g	10,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
129,35 g	3,10 g	1,35 g	120,60 g	35,14 g	1,04 g	151,33 g	16,05 g	1,71 g	101,38 g	10,09 g	1,43 g	60,83 g	0,07 g	1,28 g		
1,7,10,12,(5),(6),(8),(11)			1,3,7,9			1,3,6,7,9,(11)			1,3,6,7,(11)			1,3,6,7,9,(11)				
Uzsonna	(00021) Gyermekek (11-14)	Pikáns Szendvicsskrém, Graham kenyér, Paradicsom			Kockasajt, Rozskenyér			SárgarépaSütőkrém, Graham Kifli 44 gr			Vitaminkrém, Magvas kenyér 1000gr			Teljeskiőrlésű vajás pogácsa 5, Actimell		
		Energia: 248,17 Kcal / 1 037,35 KJ			Energia: 254,08 Kcal / 1 062,05 KJ			Energia: 190,01 Kcal / 794,24 KJ			Energia: 273,22 Kcal / 1 142,06 KJ			Energia: 299,10 Kcal / 1 250,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,23 g	5,34 g	2,65 g	12,07 g	5,03 g	2,41 g	7,76 g	5,13 g	1,66 g	11,66 g	7,10 g	2,55 g	6,20 g	16,50 g	4,56 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
40,69 g	0,00 g	0,56 g	39,92 g	1,00 g	0,75 g	28,02 g	0,00 g	0,59 g	40,28 g	0,00 g	0,57 g	31,00 g	10,00 g	0,80 g		
1,7,(6)			1,7,(6)			1,7,(6)			1,7			1,7,(6),(12)				





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

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

