



Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00001) Normál 4-6 éves	Gyümölcs tea, Házi Tonhalkrém, Graham kenyér, Jégcsapretek			Tej , Delma Joghortos Margarin, Köményes sajt, Magvas kenyér 1000gr, Zöldpaprika			Kakaó, Delma margarin, Diák csemege, Teljes kiőrlésű zsemle 55gr, Jégcsapretek			Gyümölcs tea, Sajtkrém, Császárzsemle, Zöldpaprika			Actimell, Vajas Pogácsa		
		Energia: 197,01 Kcal / 823,50 KJ			Energia: 349,27 Kcal / 1 459,95 KJ			Energia: 339,79 Kcal / 1 420,32 KJ			Energia: 196,87 Kcal / 822,92 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
		9,34 g	4,49 g	1,46 g	18,47 g	15,89 g	7,05 g	14,51 g	12,74 g	3,15 g	6,22 g	3,49 g	1,64 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
30,17 g	6,99 g	0,29 g	33,75 g	0,00 g	0,84 g	34,10 g	3,04 g	0,71 g	34,84 g	6,99 g	0,08 g	31,00 g	10,00 g	1,30 g		
1,4,7,(6)			1,7			1,5,6,7,8			7,(1)			1,7,(6),(12)				
Ebéd	(00001) Normál 4-6 éves	Tarhonyaleves, Kapros-tejszínes pulykamell, Párolt rizsköret , Mandarin			Paradicsom leves , Rakott burgonya , Alma, Teljes kiőrl.búzakenyér			Zöldborsókrémleves, Sült csirkecomb, Párolt bulgur, Nyári saláta, Kiwi			Becsinált leves, Meggyes pite 1 db, Banán			Csontleves tésztabetéttel , Sertés aprópecsenye, Tejfölös babfőzelék, Narancs, Teljes kiőrl.búzakenyér		
		Energia: 614,15 Kcal / 2 567,15 KJ			Energia: 577,50 Kcal / 2 413,95 KJ			Energia: 679,97 Kcal / 2 842,27 KJ			Energia: 837,59 Kcal / 3 501,13 KJ			Energia: 678,94 Kcal / 2 837,97 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		30,04 g	18,27 g	3,89 g	23,80 g	23,73 g	5,29 g	53,53 g	18,84 g	4,94 g	29,40 g	20,93 g	6,46 g	41,13 g	22,37 g	6,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
81,41 g	0,06 g	0,44 g	77,84 g	10,02 g	0,81 g	91,54 g	9,01 g	1,05 g	129,91 g	31,31 g	0,57 g	82,96 g	10,01 g	0,61 g		
1,3,7			1,3,6,7,9,12,(11)			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7			1,3,6,7,9,(11)				
Ebéd	(00002) Normál felnőtt	Tarhonyaleves, Kapros-tejszínes pulykamell, Párolt rizsköret , Mandarin			Paradicsom leves , Rakott burgonya , Alma			Zöldborsókrémleves, Sült csirkecomb, Párolt bulgur, Nyári saláta			Becsinált leves, Meggyes pite 1 db, Banán			Csontleves tésztabetéttel , Sertés aprópecsenye, Tejfölös babfőzelék, Narancs, Teljes kiőrl.búzakenyér		
		Energia: 813,13 Kcal / 3 398,88 KJ			Energia: 707,49 Kcal / 2 957,31 KJ			Energia: 1 017,38 Kcal / 4 252,65 KJ			Energia: 941,78 Kcal / 3 936,64 KJ			Energia: 819,65 Kcal / 3 426,14 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		39,29 g	18,89 g	4,02 g	24,05 g	28,47 g	5,72 g	86,01 g	25,80 g	6,75 g	32,93 g	23,64 g	7,35 g	52,61 g	26,96 g	7,58 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120,23 g	0,07 g	2,79 g	93,28 g	15,02 g	1,36 g	116,05 g	11,01 g	2,99 g	145,96 g	32,53 g	1,73 g	99,40 g	10,07 g	4,35 g		
1,3,7			1,3,7,9,12			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,7			1,3,6,7,9,(11)				





Heti étlap 2024.02.05. - 2024.02.09.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00001) Normál 4-6 éves	Pikáns Szendvicsskrém, Magvas kenyér 1000gr, Uborka			TK. Csokis Croissan 50gr			Vaníliás krémtúró, Graham kifli, (22 g/db)			Tojáskrém, Teljes kiőrlésű hosszú zsemle, Paradicsom			Delma Joghortos Margarin, Magvas kenyér 1000gr, Mozarella snack, Uborka		
		Energia: 188,10 Kcal / 786,26 KJ			Energia: 309,60 Kcal / 1 294,13 KJ			Energia: 192,88 Kcal / 806,24 KJ			Energia: 211,29 Kcal / 883,19 KJ			Energia: 236,36 Kcal / 987,98 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,82 g	6,87 g	3,01 g	4,80 g	19,60 g	6,21 g	9,32 g	5,10 g	2,59 g	7,68 g	8,32 g	2,04 g	9,97 g	11,51 g	4,15 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
23,70 g	0,00 g	0,42 g	28,20 g	9,80 g	0,50 g	27,22 g	9,99 g	0,23 g	26,22 g	0,00 g	0,82 g	22,84 g	0,00 g	0,65 g		
1,7			1,3,7,(6),(12)			1,7,(6),(12)			1,3,10,(7),(12)			1,7				

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

