



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00001) Normál 4-6 éves	Tej , Hagymás sajtkrém, Császárszemle, Uborka			Zabkása almával,mazsolával			Erdei gyümölcs ízű tea, Delma Joghortos Margarin, Tönkölybúzas zsemle 22gr, Mozarella snack, Paradicsom			Tej , Gabonapehely (db)			Erdei gyümölcs ízű tea, Pizzaszelet 100gr		
		Energia: 317,13 Kcal / 1 325,60 KJ			Energia: 239,44 Kcal / 1 000,86 KJ			Energia: 198,13 Kcal / 828,18 KJ			Energia: 200,56 Kcal / 838,34 KJ			Energia: 216,06 Kcal / 903,13 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		14,58 g	12,30 g	5,29 g	8,40 g	5,50 g	1,56 g	7,32 g	9,70 g	3,79 g	8,00 g	5,50 g	2,73 g	3,11 g	12,94 g	3,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
36,61 g	0,00 g	0,46 g	38,80 g	4,00 g	0,11 g	19,75 g	6,99 g	0,67 g	29,60 g	7,50 g	0,56 g	21,52 g	6,99 g	0,50 g		
7,(1)			1,7			1,7			1,7			1,7,(3),(6),(12)				
Ebéd	(00001) Normál 4-6 éves	Szeder leves, Sonkás Sajtós Tészta, Mandarin			Sóskaleves, Halrudak, Karfiolos Burgonyapüré , Káposzta saláta			Májgaluska leves, Temesvári sertés ragu, Párolt rizsköret , zabszelet, Körte, Teljes kiörl.búzakenyér			Lebbencsleves, Rántott sertésszelet, Francia saláta mir., Narancs			Húsleves, Főtt sertéshús, Meggymártás mirelitből, Piritott dara féladagos, Banán		
		Energia: 702,19 Kcal / 2 935,15 KJ			Energia: 491,44 Kcal / 2 054,22 KJ			Energia: 797,26 Kcal / 3 332,55 KJ			Energia: 828,75 Kcal / 3 464,18 KJ			Energia: 718,20 Kcal / 3 002,08 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		31,87 g	28,35 g	11,58 g	29,46 g	12,00 g	3,83 g	36,64 g	32,81 g	7,97 g	27,62 g	47,37 g	9,69 g	26,16 g	18,76 g	5,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
78,47 g	11,99 g	1,12 g	65,18 g	16,99 g	0,59 g	93,40 g	5,04 g	0,88 g	83,01 g	1,05 g	1,20 g	109,13 g	19,99 g	0,78 g		
1,3,7,(6)			1,4,7			1,3,5,6,7,9,(8),(11)			1,3,7,10			1,3,7,9				
Ebéd	(00002) Normál felnőtt	Szeder leves, Sonkás Sajtós Tészta, Mandarin			Sóskaleves, Rántott tilápia szelet, Karfiolos Burgonyapüré , Káposzta saláta			Májgaluska leves, Temesvári sertés ragu, Párolt rizsköret			Lebbencsleves, Rántott sertésszelet, Francia saláta mir., Narancs			Húsleves , Főtt sertéshús, Meggymártás mirelitből, Piritott dara féladagos, Banán		
		Energia: 929,59 Kcal / 3 885,69 KJ			Energia: 1 255,46 Kcal / 5 247,82 KJ			Energia: 819,97 Kcal / 3 427,47 KJ			Energia: 958,76 Kcal / 4 007,62 KJ			Energia: 846,73 Kcal / 3 539,33 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		40,66 g	30,16 g	11,88 g	72,02 g	32,22 g	7,90 g	45,87 g	27,24 g	7,17 g	24,25 g	56,17 g	10,10 g	33,88 g	21,55 g	6,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
121,79 g	17,98 g	2,57 g	167,30 g	25,98 g	3,33 g	97,15 g	0,07 g	2,94 g	104,49 g	1,05 g	3,28 g	126,81 g	20,03 g	4,43 g		
1,3,7,(6)			1,3,4,7			1,3,7,9			1,3,7,10			1,3,7,9				





Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00001) Normál 4 -6 éves	Gyümölcs joghurt, Tönkölybúzas kifli 22gr			Körözött (házi), Teljeskiőrlésű Magvas Kifli 44, Pritamin paprika			Actimell, Pacsni (50 g/db)			Kockasajt, Tönkölybúzas kifli 22gr, Paradicsom			Natúr vajkrém, Teljeskiőrlésű korpás diákrúd		
		Energia: 129,60 Kcal / 541,73 KJ			Energia: 155,59 Kcal / 650,37 KJ			Energia: 158,50 Kcal / 662,53 KJ			Energia: 106,97 Kcal / 447,13 KJ			Energia: 139,06 Kcal / 581,27 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	6,82 g	4,59 g	1,39 g	4,90 g	2,60 g	1,29 g	6,20 g	2,66 g	1,22 g	3,10 g	8,40 g	3,91 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	21,19 g	0,00 g	0,65 g	28,40 g	13,40 g	0,40 g	14,50 g	0,50 g	0,41 g	12,60 g	0,00 g	0,30 g		
1,7			1,7			1,7,(8)			1,7			1,7				

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

