



Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00001) Normál 4-6 éves	Tej , Delma Joghortos Margarin, Graham kenyér, Paradicsom	Tej , Sonkakrém házi, Jégcsapretek, Tönkölybúzas zsemle 22gr	Gyümölcs tea, Sertésmájkrém 48gr, Magvas kenyér 1000gr, Paradicsom	Tej , Párisi, baromfi párisi, Natúr vajkrém, Teljes kiőrlésű hosszú zsemle, Pritamin paprika	Gyümölcs tea, Delma margarin, Trappista sajt, Graham kenyér, Paradicsom
		Energia: 254,80 Kcal / 1 065,06 Kj	Energia: 228,30 Kcal / 954,29 Kj	Energia: 222,33 Kcal / 929,34 Kj	Energia: 309,20 Kcal / 1 292,46 Kj	Energia: 240,31 Kcal / 1 004,50 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		11,15 g 8,36 g 3,05 g	12,72 g 9,20 g 3,37 g	8,93 g 6,58 g 1,96 g	15,29 g 11,03 g 4,44 g	10,08 g 8,57 g 4,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,43 g 0,00 g 0,57 g	23,27 g 0,00 g 0,70 g	31,51 g 6,99 g 0,65 g	36,51 g 0,00 g 0,94 g	30,34 g 6,99 g 0,65 g		
1,7,(6)	1,7,(6)	1,(6),(7),(10)	1,7,(10)	1,7,(6)		
Ebéd	(00001) Normál 4-6 éves	Daragaluska leves, Farsangi Sajtos Csirkeragu, Párolt rizsköret , Alma, Teljes kiőrl.búzakenyér	Reszelt tésztaleves, Vagdalt , Finom főzelék, Kiwi, Teljes kiőrl.búzakenyér	Legényfogó leves, Pizzás Csiga (házi), Narancs	Őszibarackleves, Rakott kelkáp. barna rizzsel, Narancs, Teljes kiőrl.búzakenyér	Sárgaborsókrémleves, Csemege sertés karaj, Hagymás tört burg., Párolt vöröskáposzta 1/2 adag, Alma, Teljes kiőrl.búzakenyér
		Energia: 676,62 Kcal / 2 828,27 Kj	Energia: 601,84 Kcal / 2 515,69 Kj	Energia: 706,84 Kcal / 2 954,59 Kj	Energia: 566,71 Kcal / 2 368,85 Kj	Energia: 432,94 Kcal / 1 809,69 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		36,07 g 23,24 g 5,63 g	33,23 g 25,96 g 7,06 g	45,66 g 19,07 g 7,71 g	29,99 g 18,60 g 6,84 g	29,85 g 17,33 g 3,66 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
84,45 g 0,05 g 0,97 g	76,90 g 6,08 g 0,89 g	90,38 g 2,71 g 1,27 g	74,72 g 17,92 g 0,69 g	51,12 g 5,06 g 0,66 g		
1,3,6,7,9,(10),(11)	1,3,6,7,(11)	1,7,9,(6)	1,6,7,(11)	1,6,12,(7),(11)		
Ebéd	(00002) Normál felnőtt	Daragaluska leves, Farsangi Sajtos Csirkeragu, Párolt rizsköret	Reszelt tésztaleves, Vagdalt , Finom főzelék, Kiwi, Teljes kiőrl.búzakenyér	Legényfogó leves, Pizzás Csiga (házi), Narancs	Őszibarackleves, Rakott kelkáp. barna rizzsel, Narancs	Sárgaborsókrémleves, Csemege sertés karaj, Hagymás tört burg., Párolt vöröskáposzta 1/2 adago, Alma
		Energia: 775,58 Kcal / 3 241,92 Kj	Energia: 845,16 Kcal / 3 532,77 Kj	Energia: 756,15 Kcal / 3 160,71 Kj	Energia: 770,88 Kcal / 3 222,28 Kj	Energia: 559,15 Kcal / 2 337,25 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		42,14 g 20,50 g 5,41 g	45,44 g 43,20 g 11,43 g	49,71 g 20,53 g 8,00 g	34,87 g 28,40 g 11,47 g	32,49 g 28,19 g 8,28 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
104,12 g 0,05 g 2,74 g	91,38 g 6,10 g 4,17 g	94,95 g 2,71 g 2,52 g	92,77 g 30,51 g 2,41 g	52,70 g 5,06 g 4,16 g		





Heti étlap 2024.02.19. - 2024.02.23.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Ebéd		1,3,7,9,(6),(10)			1,3,6,7,(11)			1,7,9,(6)			1,7			1,12,(7)		
Uzsonna	(00001) Normál 4 -6 éves	Magvas vajkrém (házi), Teljes kiőrlésű hosszú zsemle			Tojáskrém, Rozskenyér, Uborka			Házi Tonhalkrém, Graham kenyér, Zöldpaprika			Mini kuglóf mazsolás 60gr			Gyümölcs joghurt, Briós		
		Energia: 232,78 Kcal / 973,02 KJ			Energia: 184,70 Kcal / 772,05 KJ			Energia: 168,20 Kcal / 703,08 KJ			Energia: 128,00 Kcal / 535,04 KJ			Energia: 268,10 Kcal / 1 120,66 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,50 g	11,38 g	4,36 g	5,62 g	7,85 g	2,00 g	9,18 g	4,51 g	1,45 g	5,00 g	4,30 g	2,08 g	9,00 g	4,80 g	2,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,88 g	0,00 g	0,60 g	22,67 g	0,00 g	0,42 g	23,07 g	0,00 g	0,28 g	29,00 g	5,00 g	0,00 g	46,50 g	14,30 g	0,80 g		
		1,7	1,3,10,(6),(7),(12)			1,4,7,(6)			1,3,7			1,3,7				

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

