



Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00001) Normál 4 -6 éves</b>	Tej , Kenőmájás, Graham kenyér, Paradicsom			Erdei gyümölcs ízű tea, Delma Joghortos Margarin, Főtt tojás, Rozskenyér			Tejbendara			Actimell, Teljeskiörlésű kakaós kifli (4)			Gyümölcs tea, Házi kolbászkрем, Graham kenyér, Paradicsom		
		Energia: 273,42 Kcal / 1 142,90 Kj			Energia: 220,86 Kcal / 923,19 Kj			Energia: 223,83 Kcal / 935,61 Kj			Energia: 147,70 Kcal / 617,39 Kj			Energia: 220,95 Kcal / 923,57 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14,32 g	9,00 g	4,25 g	8,86 g	7,65 g	1,95 g	9,58 g	4,00 g	2,19 g	7,40 g	0,70 g	0,15 g	6,56 g	8,00 g	1,23 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	33,46 g	0,00 g	0,77 g	28,77 g	6,99 g	0,38 g	37,11 g	10,99 g	0,17 g	33,50 g	10,00 g	0,70 g	30,07 g	6,99 g	0,31 g	
	1,7,(6)			1,3,(6),(7)			1,7			1,7			1,(6),(7)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 4 -6 éves</b>	Lencsegulyás, Túrós csusza, Mandarin, Teljes kiörl.búzakenyér			Brokkolikrémleves, Halrudak, Burgonyapüré , Kapros-tejfölös saláta, Alma			Vegyesgyümölcsleves , Gyros joghurtos salátával, Párolt rizsköret , Alma			Hamisgulyás, Pulyka aprópecsenye, Karalábé főzelék frissből, Banán, Teljes kiörl.búzakenyér			Karfiolleves , Rántott Camembert Nuggets, Tartármártás majonézből, Párolt rizsköret , Alma		
		Energia: 811,63 Kcal / 3 392,61 Kj			Energia: 645,62 Kcal / 2 698,69 Kj			Energia: 601,84 Kcal / 2 515,69 Kj			Energia: 616,07 Kcal / 2 575,17 Kj			Energia: 945,72 Kcal / 3 953,11 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		44,42 g	32,62 g	10,73 g	32,96 g	27,78 g	9,59 g	30,62 g	17,03 g	3,42 g	34,74 g	17,59 g	4,86 g	31,94 g	59,40 g	18,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	89,64 g	0,00 g	0,76 g	66,67 g	0,01 g	0,93 g	80,01 g	9,03 g	0,45 g	84,53 g	3,06 g	0,87 g	69,59 g	1,55 g	0,94 g	
	1,3,6,7,9,10,(11),(12)			1,3,4,7,12			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,6,7,9,(11)			1,3,7,10,(12)			
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Normál felnőtt</b>	Lencsegulyás, Túrós csusza, Mandarin			Brokkolikrémleves, Pan. halszelet sajszószos , Burgonyapüré , Kapros-tejfölös saláta			Vegyesgyümölcsleves , Gyros joghurtos salátával, Párolt rizsköret , Alma			Hamisgulyás, Pulyka aprópecsenye, Karalábé főzelék frissből, Teljes kiörl.búzakenyér			Karfiolleves, Rántott Camembert Nuggets, Tartármártás majonézből, Párolt rizsköret		
		Energia: 1 111,61 Kcal / 4 646,53 Kj			Energia: 961,42 Kcal / 4 018,74 Kj			Energia: 881,14 Kcal / 3 683,17 Kj			Energia: 601,49 Kcal / 2 514,23 Kj			Energia: 1 280,37 Kcal / 5 351,95 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		56,11 g	44,34 g	17,05 g	33,35 g	42,39 g	11,71 g	42,84 g	19,63 g	4,62 g	45,15 g	20,66 g	5,49 g	46,55 g	78,32 g	26,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	120,57 g	0,00 g	1,65 g	112,46 g	2,44 g	3,84 g	131,11 g	21,02 g	1,94 g	67,60 g	3,09 g	3,66 g	96,04 g	1,55 g	2,45 g	
	1,3,7,9,10,(12)			1,3,4,7,12			1,7,(3),(6),(10),(11)			1,3,6,7,9,(11)			1,3,7,10,(12)			





### Heti étlap 2024.02.26. - 2024.03.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00001) Normál 4 -6 éves</b>	Campingsajt, Magvas kenyér 1000gr			Vitaminkrém, Magvas kenyér 1000gr			Hagymás sajtkrém, Tönkölybúzas zsemle 44 gr			Körözött (házi), Magvas zsemle (25gr), Zöldpaprika			Teljes kiőrlésű sajtos rúd 60g		
		Energia: 194,19 Kcal / 811,71 KJ			Energia: 174,34 Kcal / 728,74 KJ			Energia: 193,14 Kcal / 807,33 KJ			Energia: 140,27 Kcal / 586,33 KJ			Energia: 98,10 Kcal / 410,06 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,08 g	7,56 g	3,66 g	7,34 g	5,38 g	2,16 g	7,98 g	9,57 g	3,90 g	5,88 g	7,36 g	1,77 g	7,00 g	15,90 g	6,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		22,26 g	0,00 g	0,44 g	23,85 g	0,00 g	0,36 g	18,00 g	0,00 g	0,79 g	12,62 g	0,00 g	0,45 g	11,80 g	0,00 g	0,40 g
1,7			1,7			1,7			1,3,7,(8),(11)			1,7,(3),(6),(12)				

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

