



Heti étlap 2022.06.27. - 2022.07.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00001) Normál 4-6 éves</b>	Tejbendara			Sonkakrém házi, Graham kenyér, Paradicsom, Erdei gyümölcs ízű tea			Citromos limonádé, Sajtkrém, Rozskenyér, Uborka			Gyümölcs tea, Tojásrántotta, Teljes kiőrl.búzakenyér			Tej , Teljeskiőrésű vajjas pogácsa 5		
		Energia: 243,07 Kcal / 1 016,03 KJ			Energia: 116,25 Kcal / 485,93 KJ			Energia: 192,52 Kcal / 804,73 KJ			Energia: 229,86 Kcal / 960,81 KJ			Energia: 72,80 Kcal / 304,30 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,24 g	3,85 g	2,11 g	7,26 g	6,67 g	2,95 g	5,19 g	3,56 g	1,68 g	11,01 g	8,57 g	2,00 g	5,10 g	2,25 g	1,22 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
42,58 g	16,98 g	0,26 g	29,60 g	6,99 g	0,93 g	34,08 g	9,99 g	0,72 g	26,76 g	6,99 g	0,53 g	7,95 g	0,00 g	0,20 g		
1,7			1,7,(6)			1,7,(6)			1,3,7			7				
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 4-6 éves</b>	Fokhagyma krémleves, Pulyka aprópecsenye, Pásztor tarhonya, Teljes kiőrl.búzakenyér			Reszelt tésztaleves, Sült csirkecomb, Cseresznye, Finom főzelék, Teljes kiőrl.búzakenyér			Almalé 100% L, Halrudak, Görög Saláta			Nyírségi gombóclevés, Mákos metélt, Öszibarack			Karfiolleves , Rakott burgonya , Alma, Teljes kiőrl.búzakenyér		
		Energia: 638,33 Kcal / 2 668,22 KJ			Energia: 685,04 Kcal / 2 863,47 KJ			Energia: 269,22 Kcal / 1 125,34 KJ			Energia: 665,58 Kcal / 2 782,12 KJ			Energia: 764,89 Kcal / 3 197,24 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		29,35 g	21,42 g	5,45 g	49,79 g	20,61 g	5,82 g	18,19 g	6,90 g	4,01 g	27,37 g	26,70 g	7,85 g	30,34 g	36,49 g	7,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
84,77 g	0,08 g	0,96 g	74,18 g	6,07 g	1,64 g	35,23 g	0,00 g	1,01 g	77,71 g	7,99 g	0,40 g	77,23 g	0,08 g	0,55 g		
1,3,7			1,3,7			4,7,(1)			1,7,9			1,3,7,(6)				
<b>Ebéd</b>	<b>(00002) Normál felnőtt</b>	Fokhagymakrémleves, Pulyka aprópecsenye, Pásztor tarhonya			Reszelt tésztaleves, Sült csirkecomb, Finom főzelék, Cseresznye			Gyümölcsivólé, Rántott tilápia szelet, Görög Saláta			Nyírségi gombóclevés, Mákos metélt, Öszibarack			Karfiolleves, Rakott burgonya , Alma		
		Energia: 623,63 Kcal / 2 606,77 KJ			Energia: 699,18 Kcal / 2 922,57 KJ			Energia: 858,56 Kcal / 3 588,78 KJ			Energia: 787,00 Kcal / 3 289,66 KJ			Energia: 797,89 Kcal / 3 335,18 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		35,12 g	22,60 g	6,00 g	48,48 g	21,59 g	5,93 g	49,90 g	26,20 g	7,56 g	32,39 g	26,99 g	7,65 g	30,05 g	39,45 g	7,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
72,79 g	0,11 g	0,75 g	76,30 g	6,07 g	1,60 g	107,27 g	0,00 g	2,10 g	102,02 g	7,99 g	0,44 g	78,82 g	0,08 g	0,28 g		
1,3,7			1,3,7			1,3,4,7			1,7,9			1,3,7,(6)				





### Heti étlap 2022.06.27. - 2022.07.01.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00001) Normál 4 -6 éves</b>	Hagymás sajtkrém, Graham kenyér, Zöldpaprika			Vaníliás krémtúró, Teljeskiőrlésű korpás diákrúd			Delma margarin, Graham kenyér, Zöldpaprika			Gyümölcs joghurt , Teljeskiőrlésű magvas kifli 22			Delma Joghortos Margarin, Graham kenyér, Paradicsom		
		Energia: 115,29 Kcal / 481,91 KJ			Energia: 204,49 Kcal / 854,77 KJ			Energia: 61,14 Kcal / 255,57 KJ			Energia: 152,20 Kcal / 636,20 KJ			Energia: 61,83 Kcal / 258,45 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,80 g	9,86 g	5,02 g	11,09 g	5,92 g	2,96 g	4,41 g	5,39 g	1,41 g	6,70 g	3,50 g	0,55 g	4,35 g	5,36 g	1,42 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,70 g	0,00 g	0,93 g	26,35 g	9,99 g	0,34 g	21,33 g	0,00 g	0,87 g	23,10 g	6,20 g	0,50 g	21,63 g	0,00 g	0,88 g
1,7,(6)			1,7,(12)			1,(6),(7)			1,3,7,(8),(11)			1,(6),(7)				

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

