



Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00001) Normál 4-6 éves</b>	Tej , Delma margarin, Diák csemege, Graham kenyér, Paradicsom	Erdei gyümölcs ízű tea, Vaj, Magvas kenyér 1000gr, Jégcsapretek	Kakaó, Teljeskiőrlésű vajas pogácsa 5	Gyümölcs tea, Pikáns Szendvicskrém, Teljes kiőrlésű zsemle (22g/d)	Tej , Diós búrkifli
		Energia: 332,09 Kcal / 1 388,14 KJ	Energia: 266,03 Kcal / 1 112,01 KJ	Energia: 341,16 Kcal / 1 426,05 KJ	Energia: 145,88 Kcal / 609,78 KJ	Energia: 373,06 Kcal / 1 559,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		13,79 g 12,41 g 3,08 g	6,96 g 13,37 g 6,59 g	10,33 g 19,56 g 6,19 g	4,60 g 4,99 g 2,53 g	11,40 g 18,00 g 1,63 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,55 g 0,00 g 0,50 g	29,81 g 6,99 g 0,31 g	30,66 g 3,04 g 0,71 g	20,60 g 6,99 g 0,43 g	10,60 g 10,00 g 0,66 g		
1,5,7,8,(6)	1,7	1,6,7,(12)	1,7	1,7,8		
<b>Ebéd</b>	<b>(00001) Normál 4-6 éves</b>	Húsleves, Főtt sertéshús, Meggymártás mirelitből, Piritott dara féladagos, Müzliszelet, Mandarin, Teljes kiőrl.búzakenyér	Daragaluska leves, Eszterházi Csirkeragu, Főtt száraztészta, Narancs, Teljes kiőrl.búzakenyér	Karfiollevés , Halrudak, Párolt rizsköret , Kapos-tejfölös saláta, Teljes kiőrl.búzakenyér	Zellerkrémleves frissből, Marhapörkölt, Burgonya sós , Csemege uborka konzerv, Mandarin	Bableves szárazbabból, Borsos tokány, Párolt bulgur, Narancs, Teljes kiőrl.búzakenyér
		Energia: 786,91 Kcal / 3 289,28 KJ	Energia: 622,05 Kcal / 2 600,17 KJ	Energia: 586,54 Kcal / 2 451,74 KJ	Energia: 539,76 Kcal / 2 256,20 KJ	Energia: 629,28 Kcal / 2 630,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		32,47 g 23,52 g 6,10 g	39,64 g 20,72 g 4,97 g	34,29 g 20,35 g 5,86 g	25,70 g 18,95 g 5,06 g	38,32 g 17,20 g 5,07 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
	114,73 g 22,99 g 0,83 g	72,78 g 0,04 g 1,54 g	73,07 g 0,05 g 0,89 g	65,77 g 0,04 g 0,89 g	88,86 g 3,04 g 0,75 g	
	1,3,6,7,9,(5),(8),(11),(12)	1,3,6,7,9,10,(11),(12)	1,4,6,7,(11)	1,3,7,9,10,12	1,6,7,(11)	
	<b>(00002) Normál felnőtt</b>	Húsleves , Főtt sertéshús, Meggymártás mirelitből, Piritott dara féladagos, Müzliszelet	Daragaluska leves, Eszterházi Csirkeragu, Főtt száraztészta, Narancs	Karfiollevés, Rántott tilápia szelet, Párolt rizsköret , Kapos-tejfölös saláta	Zellerkrémleves frissből, Marhapörkölt, Burgonya sós , Csemege uborka konzerv	Bableves szárazbabból, Borsos tokány, Párolt bulgur
		Energia: 777,47 Kcal / 3 249,82 KJ	Energia: 794,20 Kcal / 3 319,76 KJ	Energia: 1 086,31 Kcal / 4 540,78 KJ	Energia: 760,52 Kcal / 3 178,97 KJ	Energia: 760,54 Kcal / 3 179,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
34,23 g 23,20 g 6,69 g		47,14 g 21,64 g 5,55 g	51,58 g 26,68 g 7,78 g	34,56 g 30,65 g 9,42 g	45,45 g 16,52 g 5,43 g	
Szénhidrát Cukor Só		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	
106,31 g 23,03 g 4,34 g	100,19 g 0,04 g 3,41 g	160,50 g 0,05 g 2,72 g	85,91 g 0,07 g 4,05 g	113,72 g 3,04 g 2,43 g		
1,3,7,9,(5),(6),(8),(11),(12)	1,3,7,9,10,(12)	1,3,4,7	1,3,7,9,10,12	1,7		





Heti étlap 2024.11.11. - 2024.11.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00001) Normál 4-6 éves</b>	Sajtkrém, Teljeskiőrlésű korpás diákrúd, Jégcsapretek	Házi gesztenyekrém, Pacsni (50 g/db)	Delma multivitamin margarin, Graham kenyér, Mozarella snack, Zöldpaprika	Tönkölybúzas zsemle 22gr, Kockasajt, Paradicsom	Körözött (házi), Magvas kenyér 1000gr, Uborka										
		Energia: 107,68 Kcal / 450,10 KJ		Energia: 231,73 Kcal / 968,63 KJ		Energia: 213,55 Kcal / 892,64 KJ		Energia: 104,47 Kcal / 436,68 KJ		Energia: 184,15 Kcal / 769,75 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,50 g	3,49 g	1,69 g	3,45 g	8,48 g	2,87 g	8,31 g	9,69 g	3,71 g	6,40 g	2,66 g	1,33 g	8,58 g	6,18 g	1,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
14,62 g	0,00 g	0,39 g	34,88 g	12,39 g	0,19 g	22,93 g	0,00 g	0,60 g	13,40 g	0,50 g	0,51 g	23,33 g	0,00 g	0,42 g		
1,7		1,7,(8)		1,7,(6)		1,7		1,7								

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

