



Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Tízórai	(00001) Normál 4-6 éves	Gyümölcs tea, Házi kenőmájás krém, Teljes kiőrlésű hosszú zsemle, Póréhagyma			Actimell, Mini kuglóf mazsolás 60gr			Erdei gyümölcs ízű tea, Sajtkrém, Magvas kenyér 1000gr, Uborka			Citromos tea, Natúr vajkrém, Graham kenyér, Mozzarella snack, Paradicsom			Tejbendara		
		Energia: 264,11 Kcal / 1 103,98 KJ			Energia: 294,10 Kcal / 1 229,34 KJ			Energia: 205,76 Kcal / 860,08 KJ			Energia: 276,48 Kcal / 1 155,69 KJ			Energia: 223,83 Kcal / 935,61 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,24 g	8,10 g	2,48 g	10,60 g	10,10 g	5,21 g	7,84 g	5,41 g	2,16 g	8,96 g	12,80 g	6,26 g	9,58 g	4,00 g	2,19 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,86 g	6,99 g	0,84 g	51,50 g	18,00 g	0,50 g	31,16 g	6,99 g	0,37 g	30,85 g	6,99 g	0,45 g	37,11 g	10,99 g	0,17 g		
1,(7)			1,3,7			1,7			1,7,(6)			1,7				
Ebéd	(00001) Normál 4-6 éves	Májgaluska leves, Tejbenrizs, Narancs			Sütőtökrémleves, Rántott sertésszelet, Féladagos burgonya , Jogurtos Céklasaláta almával			Lencsegulyás, Lekváros kifli, Mandarin, Teljes kiőrl.búzakenyér			Karalábéleves , Hentes tokány, Petrezselymes burgonya, Narancs, Teljes kiőrl.búzakenyér			Almaleves frissből, Csirkemáj rizottó zöldséggel, Mandarin		
		Energia: 539,38 Kcal / 2 254,61 KJ			Energia: 898,11 Kcal / 3 754,10 KJ			Energia: 1 003,03 Kcal / 4 192,67 KJ			Energia: 542,08 Kcal / 2 265,89 KJ			Energia: 608,99 Kcal / 2 545,58 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		23,07 g	9,89 g	3,63 g	32,05 g	40,91 g	8,19 g	38,33 g	39,79 g	11,88 g	30,72 g	16,83 g	3,67 g	30,55 g	15,27 g	6,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
88,07 g	15,00 g	0,56 g	98,82 g	6,00 g	1,65 g	126,74 g	8,49 g	0,53 g	71,48 g	0,05 g	0,82 g	86,13 g	10,02 g	0,85 g		
1,3,7,9			1,3,7,10			1,3,6,7,9,10,(11),(12)			1,6,7,10,12,(11)			1,7				
Ebéd	(00002) Normál felnőtt	Májgaluska leves, Tejbenrizs, Narancs			Sütőtökrémleves, Rántott sertésszelet, Féladagos burgonya , Jogurtos Céklasaláta almával			Lencsegulyás, Lekváros kifli, Mandarin			Karalábéleves , Hentes tokány, Petrezselymes burgonya, Narancs			Almaleves frissből, Csirkemáj rizottó zöldséggel		
		Energia: 668,03 Kcal / 2 792,37 KJ			Energia: 1 040,30 Kcal / 4 348,45 KJ			Energia: 1 017,75 Kcal / 4 254,20 KJ			Energia: 888,20 Kcal / 3 712,68 KJ			Energia: 662,96 Kcal / 2 771,17 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		30,26 g	11,20 g	4,09 g	28,70 g	49,07 g	8,55 g	35,35 g	37,25 g	11,60 g	37,13 g	36,59 g	10,34 g	36,47 g	16,29 g	6,53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
109,63 g	23,02 g	1,70 g	119,03 g	6,00 g	3,45 g	133,49 g	8,49 g	1,01 g	101,01 g	0,09 g	2,10 g	91,62 g	20,00 g	2,94 g		
1,3,7,9			1,3,7,10			1,3,7,9,10,(12)			1,7,10,12			1,7				





Heti étlap 2024.11.18. - 2024.11.22.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00001) Normál 4 -6 éves	Köményes sajt, Delma Joghortos Margarin, Graham kenyér			Kockasajt, Teljeskiőrlésű korpás diákrúd, Zöldpaprika			Gyümölcs joghurt, Kifli tk. liszttel 22gr			Tojáskrém, Tönkölybúzás zsemle 44 gr, Jégcsapretek			Pizzaszelet 100gr, Vaníliás tej		
		Energia: 198,92 Kcal / 831,49 Kj			Energia: 106,38 Kcal / 444,67 Kj			Energia: 129,60 Kcal / 541,73 Kj			Energia: 178,07 Kcal / 744,33 Kj			Energia: 314,80 Kcal / 1 315,86 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		9,59 g	8,47 g	4,32 g	6,16 g	2,69 g	1,21 g	6,40 g	0,50 g	0,15 g	6,95 g	8,02 g	2,21 g	9,90 g	13,90 g	3,94 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
		21,93 g	0,00 g	0,56 g	14,30 g	0,50 g	0,50 g	24,40 g	6,20 g	0,60 g	18,89 g	0,00 g	0,70 g	37,20 g	12,20 g	0,70 g
1,7,(6)			1,7			1,7			1,3,10,(7),(12)			1,7,(3),(6),(12)				

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

