



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
<b>Tízórai</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10év)</b>	Tej, Sajtkrém, Félbarna kenyér			Gyümölcs joghurt Epres, Teljes kiőrlésű kifli			Tejescskávé, Kalács foszlós			Barackos Ice Tea, Kenőmájás, Félbarna kenyér			Tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű stangli		
		Energia: 329.61 Kcal / 1,377.77 KJ			Energia: 332.47 Kcal / 1,389.72 KJ			Energia: 319.96 Kcal / 1,337.43 KJ			Energia: 250.16 Kcal / 1,045.67 KJ			Energia: 408.68 Kcal / 1,708.28 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14.22 g	10.96 g	6.36 g	12.64 g	6.81 g	3.23 g	14.22 g	5.13 g	4.64 g	7.54 g	7.16 g	2.75 g	17.95 g	15.53 g	7.37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	42.83 g	0.00 g	0.63 g	54.49 g	8.99 g	1.02 g	53.04 g	8.39 g	0.13 g	38.18 g	8.12 g	0.54 g	48.77 g	0.00 g	1.43 g	
	1,7,(6)			1,7			1,3,5,6,7			1,6,7			1,7			
<b>Ebéd</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10év)</b>	Babgulyás, Teljeskiőrlésű kenyér, Mák szórás, Tészta köret, Alma			Erőleves, levestészta, Sós kamártás, Főtt tojás, Főtt burgonya fél köret			Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Gombás tokány, Párolt rizs			Lebbencsleves, Zöldborsófőzelék, Sült virsli, Teljeskiőrlésű kenyér			Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkecomb, zöldségfűszeres, Petrezselymes burgonya, Csalamádé		
		Energia: 985.43 Kcal / 4,119.10 KJ			Energia: 580.27 Kcal / 2,425.53 KJ			Energia: 764.54 Kcal / 3,195.78 KJ			Energia: 788.27 Kcal / 3,294.97 KJ			Energia: 726.30 Kcal / 3,035.93 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		37.91 g	26.62 g	7.14 g	20.71 g	19.83 g	4.05 g	36.49 g	25.63 g	7.78 g	36.56 g	32.37 g	7.28 g	44.63 g	20.21 g	5.53 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	141.08 g	16.98 g	1.14 g	77.71 g	5.65 g	1.44 g	95.92 g	0.26 g	1.38 g	83.43 g	4.12 g	3.22 g	88.98 g	7.99 g	2.66 g	
	1,3,9,11			1,3,7,9,11,(10)			1,7,9,11,(3),(6),(8),(10)			1,7,9,11,(3),(6),(10)			1,7,11,15,(10),(12)			
<b>Uzsonna</b>	<b>(00482) Gyermek (7-10év)</b>	Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle, Paprika			Snidlinges túrókrém, Félbarna kenyér, Paradicsom			Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka			Kockasajt +Ca, Zsemle, Paradicsom			sajtos croissant		
		Energia: 306.51 Kcal / 1,281.21 KJ			Energia: 214.04 Kcal / 894.69 KJ			Energia: 279.89 Kcal / 1,169.94 KJ			Energia: 222.40 Kcal / 929.63 KJ			Energia: 303.08 Kcal / 1,266.87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10.84 g	9.01 g	3.65 g	7.24 g	4.24 g	2.61 g	11.30 g	10.38 g	4.44 g	8.17 g	1.89 g	1.69 g	6.89 g	6.08 g	9.30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	40.94 g	0.20 g	0.48 g	31.62 g	0.00 g	0.18 g	23.81 g	0.08 g	0.53 g	41.03 g	0.00 g	0.42 g	25.59 g	0.00 g	0.58 g	
	1,11,(6),(7)			1,7,(6)			1,11,(7)			1,7			1,3,7			

.....  
Élelmezésvezető

.....  
Dietetikus

