



Heti étlap 2024.06.10. - 2024.06.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Forralt tej, Sajtkrém, Félbarna kenyér		Gyümölcs joghurt Epres, Teljes kiőrlésű kifli			Tejeskávé, Kalács foszlós			Barackos Ice Tea, Kenőmájás, Félbarna kenyér			Forralt tej, Magyaros vajkrém, Teljes kiőrlésű stangli			
		Energia: 268.46 Kcal / 1,122.16 Kj		Energia: 292.14 Kcal / 1,221.15 Kj			Energia: 262.73 Kcal / 1,098.21 Kj			Energia: 207.67 Kcal / 868.06 Kj			Energia: 341.16 Kcal / 1,426.05 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11.55 g	8.79 g	5.09 g	10.93 g	6.56 g	3.20 g	11.57 g	4.15 g	3.79 g	6.21 g	5.75 g	2.20 g	14.42 g	12.03 g	5.60 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35.22 g	0.00 g	0.32 g	46.73 g	8.99 g	0.85 g	43.80 g	7.00 g	0.10 g	32.16 g	7.09 g	0.44 g	43.37 g	0.00 g	1.10 g		
1,7,(6)		1,7			1,3,5,6,7			1,6,7			1,7					
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Babgulyás, Teljeskiőrlésű kenyér, Mák szórással, Tészta köret, Alma		Erőleves, levestészta, Sós kamartás, Főtt tojás, Főtt burgonya fél köret			Brokkolikrémleves, Levesgyöngy, Gombás tokány, Párolt rizs			Lebbencsleves, Sült virsli, Zöldborsófőzelék, Teljeskiőrlésű kenyér			Vegyes gyümölcsleves, Sült csirkecomb zöldfűszeres, Petrezselymes burgonya, Csalamádé			
		Energia: 773.63 Kcal / 3,233.77 Kj		Energia: 459.63 Kcal / 1,921.25 Kj			Energia: 601.31 Kcal / 2,513.48 Kj			Energia: 605.99 Kcal / 2,533.04 Kj			Energia: 532.08 Kcal / 2,224.09 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		29.59 g	16.58 g	4.25 g	17.20 g	15.93 g	3.37 g	26.34 g	20.72 g	6.22 g	27.92 g	27.32 g	6.14 g	29.30 g	13.74 g	3.85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
120.41 g	11.99 g	0.63 g	60.21 g	4.41 g	0.91 g	76.48 g	0.26 g	1.08 g	59.01 g	2.01 g	2.40 g	70.77 g	6.99 g	1.80 g		
1,3,9,11		1,3,7,9,11,(10)			1,7,9,11,(3),(6),(8),(10)			1,7,9,11,(6),(10)			1,7,11,15,(10),(12)					
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Baromfi párizsi, Margarin, Zsemle, Paprika		Snidlinges túrókrém, Félbarna kenyér, Paradicsom			Zala felvágott, Margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóborka			Kockasajt +Ca, Zsemle, Paradicsom			Sajtos croissant			
		Energia: 148.58 Kcal / 621.06 Kj		Energia: 171.21 Kcal / 715.66 Kj			Energia: 196.87 Kcal / 822.92 Kj			Energia: 113.21 Kcal / 473.22 Kj			Energia: 229.60 Kcal / 959.73 Kj			
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4.94 g	5.49 g	4.54 g	6.08 g	3.28 g	1.74 g	7.56 g	6.44 g	2.54 g	4.32 g	1.59 g	4.01 g	5.22 g	6.45 g	7.05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
17.34 g	0.10 g	0.37 g	25.86 g	0.00 g	0.13 g	19.36 g	0.04 g	0.33 g	18.11 g	0.00 g	0.36 g	19.39 g	0.00 g	0.27 g		
1,6,11,(7)		1,7,(6)			1,11,(7)			1,6,7			1,3,7					

.....
Élelmezésvezető

.....
Dietetikus

