



Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej 2,8 %, Vajas bagett	Csipkebogyó tea , Csirkemellsonkás zsemle , Kígyóuborka	Tej 2,8 %, Vajas-mézés kukoricás kenyér	Csipkebogyó tea , Főtt baromfivirslis , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej 2,8 %, Vajas császár zsemle , Kockasajt, Piros retek
		Energia: 283,19 Kcal / 1 183,73 KJ	Energia: 154,13 Kcal / 644,26 KJ	Energia: 286,13 Kcal / 1 196,02 KJ	Energia: 148,27 Kcal / 619,77 KJ	Energia: 266,49 Kcal / 1 113,93 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		11,23 g 13,30 g 6,42 g	6,34 g 10,23 g 2,40 g	10,87 g 12,92 g 6,42 g	6,40 g 4,98 g 1,25 g	9,81 g 13,37 g 6,78 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
37,18 g 0,00 g 0,47 g	26,96 g 8,88 g 0,75 g	40,13 g 8,10 g 0,41 g	18,42 g 6,24 g 0,69 g	26,46 g 0,20 g 0,38 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gyümölcsös gyerek tea	Narancslé 100 %	Házi limonádé citrommal	Őszibaracklé 50 %	Gyümölcsös gyerek tea
		Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ	Energia: 66,75 Kcal / 279,02 KJ	Energia: 34,70 Kcal / 145,05 KJ	Energia: 68,54 Kcal / 286,50 KJ	Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		0,08 g 0,11 g 0,00 g	1,05 g 0,75 g 0,00 g	0,06 g 0,09 g 0,00 g	0,75 g 0,00 g 0,00 g	0,08 g 0,11 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
6,68 g 6,24 g 0,00 g	13,50 g 13,50 g 0,00 g	7,84 g 7,49 g 0,00 g	15,45 g 15,30 g 0,00 g	6,68 g 6,24 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Zöldséges rizseshús , Csemege uborka, Kétszínű keksz 1/2 a., Alma	Panirozott halrúd , Brokkolifőzelék, Vitamin golyó 1/2 a.	Rántott csirkemell, Édesburgonya püré, Uborka saláta, Banán	Húsgombóc leves, Tejberizs kakaó szórással, Alma	Spenótos tészta csirkemellel, Banán
		Energia: 346,18 Kcal / 1 447,03 KJ	Energia: 316,70 Kcal / 1 323,81 KJ	Energia: 404,50 Kcal / 1 690,81 KJ	Energia: 367,24 Kcal / 1 535,06 KJ	Energia: 274,25 Kcal / 1 146,37 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		15,87 g 6,96 g 2,93 g	13,91 g 15,68 g 3,48 g	17,82 g 6,65 g 2,77 g	17,71 g 10,79 g 3,60 g	25,02 g 15,06 g 5,44 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
55,10 g 7,16 g 0,91 g	28,56 g 1,93 g 0,92 g	68,23 g 3,75 g 1,61 g	49,33 g 7,67 g 1,43 g	56,58 g 0,00 g 1,22 g		





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Gyümölcsös gyerek tea, Tojáskrémés kenyér, Paradicsom	Csipkebogyó tea , Kefires pogácsa 1/2	Gyümölcsös gyerek tea, Házi zöldségkrémés kenyér , Vajretek	Csipkebogyó tea , Húspástétomos teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma	Gyümölcsös gyerek tea, Magyaros-vajkrémés t.őrlésű kenyér , Zöldhagyma
		Energia: 202,30 Kcal / 845,61 KJ	Energia: 140,64 Kcal / 587,88 KJ	Energia: 177,13 Kcal / 740,40 KJ	Energia: 175,95 Kcal / 735,47 KJ	Energia: 190,70 Kcal / 797,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav	Fehérje Zsír T.Zsír-sav
		5,60 g 6,57 g 2,89 g	3,92 g 7,02 g 3,38 g	5,30 g 3,12 g 1,22 g	5,21 g 3,48 g 0,04 g	4,08 g 6,46 g 2,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
28,77 g 6,35 g 0,60 g	19,57 g 7,46 g 0,45 g	30,71 g 6,30 g 0,49 g	28,11 g 6,24 g 0,28 g	27,85 g 6,24 g 0,28 g		

.....
Élelmezésvezető

