



Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej 2,8 %, Vajas császár zsemle , Zöldpaprika	Csipkebogyó tea , Körözöttes teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma	Gyümölcsös gyerek tea, Májkrémes t.ő.bagett , Kígyóuborka	Tej 2,8 %, Tavaszki felvágottas teljes kiőrlésű kifli, Vajretek	Tej 2,8 %, Sültsonkás t.ő.cs.zsemle, Kígyóuborka
		Energia: 260,16 Kcal / 1 087,47 KJ	Energia: 187,79 Kcal / 784,96 KJ	Energia: 163,69 Kcal / 684,22 KJ	Energia: 231,67 Kcal / 968,38 KJ	Energia: 215,04 Kcal / 898,87 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
		9,55 g 12,85 g 6,42 g	7,21 g 4,30 g 1,97 g	6,78 g 2,87 g 0,61 g	12,54 g 20,55 g 6,31 g	12,90 g 14,41 g 5,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,28 g 0,00 g 0,35 g	28,94 g 6,24 g 0,51 g	34,59 g 6,24 g 0,40 g	24,16 g 0,00 g 0,85 g	26,23 g 0,10 g 1,02 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gyümölcsös gyerek tea	Multivitaminlé 100%	Narancslé 100 %	Házi limonádé citrommal	Gyümölcsös gyerek tea
		Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ	Energia: 66,39 Kcal / 277,51 KJ	Energia: 66,75 Kcal / 279,02 KJ	Energia: 34,70 Kcal / 145,05 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	0,75 g 0,00 g 0,00 g	1,05 g 0,75 g 0,00 g	0,06 g 0,09 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	14,85 g 14,25 g 0,00 g	13,50 g 13,50 g 0,00 g	7,84 g 7,49 g 0,00 g	6,68 g 6,24 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Húsgombóc, Sós kamártás, Burgonya püré, Alma	Sajtpuffancs , Burgonyafőzelék, Alma , Rizskorong	Virslis tojásomlett, Zöldborsófőzelék, Mozzarella snack	Zöldséges rizseshús , Őszibarack konzerv	Csirkebecsinált leves , Kakaós palacsinta
		Energia: 520,08 Kcal / 2 173,93 KJ	Energia: 367,85 Kcal / 1 537,61 KJ	Energia: 374,78 Kcal / 1 566,58 KJ	Energia: 310,84 Kcal / 1 299,31 KJ	Energia: 475,44 Kcal / 1 987,34 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
		18,71 g 16,44 g 5,25 g	11,37 g 16,68 g 6,30 g	21,58 g 19,70 g 6,08 g	14,33 g 0,71 g 0,14 g	22,13 g 17,56 g 3,87 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
72,86 g 14,99 g 1,77 g	51,91 g 0,98 g 1,29 g	27,17 g 1,26 g 1,74 g	61,17 g 17,50 g 0,66 g	55,89 g 17,07 g 1,41 g		





Heti étlap 2024.05.27. - 2024.05.31.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gyümölcsös gyerek tea, Zalai felvágottas teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Csipkebogyó tea , Vajas kakaóskalács	Gyümölcsös gyerek tea, Házi kakaós csiga	Csipkebogyó tea , Panírozott halrúd , Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcsös gyerek tea, Tojásrántotta, Félbarna kenyér, Paradicsom										
		Energia: 183,56 Kcal / 767,28 KJ	Energia: 94,39 Kcal / 394,55 KJ	Energia: 268,11 Kcal / 1 120,70 KJ	Energia: 200,87 Kcal / 839,64 KJ	Energia: 181,21 Kcal / 757,46 KJ										
		Fehérje 6,82 g	Zsír 12,45 g	T.Zsírsv 3,68 g	Fehérje 4,83 g	Zsír 11,32 g	T.Zsírsv 5,12 g	Fehérje 4,84 g	Zsír 11,74 g	T.Zsírsv 5,36 g	Fehérje 9,18 g	Zsír 4,93 g	T.Zsírsv 0,39 g	Fehérje 7,71 g	Zsír 7,94 g	T.Zsírsv 1,63 g
		Szénhidrát 27,88 g	Cukor 6,24 g	Só 0,88 g	Szénhidrát 32,65 g	Cukor 9,04 g	Só 0,42 g	Szénhidrát 35,56 g	Cukor 11,24 g	Só 0,41 g	Szénhidrát 27,79 g	Cukor 6,83 g	Só 0,14 g	Szénhidrát 18,49 g	Cukor 6,51 g	Só 0,80 g

.....
Élelmezésvezető

