













Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00149) Tej- Tojás mentes bölcsőde	Reggeli	Gyümölcsös gyerek tea, Sültsonkás teljesőrlésű kifli, Zöldhagyma			Csipkebogyó tea , Rizstejes őszibarackos turnix , Teljeskiőrlésű kifli			Gyümölcsös gyerek tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Reszelt sárgarépa			Csipkebogyó tea , Húspástétomos teljes őrlésű kifli, Csemege uborka		
		Energia: 161,46 Kcal / 674,90 KJ			Energia: 142,46 Kcal / 595,48 KJ			Energia: 200,68 Kcal / 838,84 KJ			Energia: 148,44 Kcal / 620,48 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,46 g	8,25 g	1,19 g	4,31 g	4,21 g	0,00 g	8,35 g	5,31 g	1,32 g	5,27 g	6,93 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	20,46 g	6,34 g	0,81 g	27,69 g	6,24 g	0,16 g	28,65 g	6,24 g	0,64 g	21,12 g	6,91 g	0,15 g	
							   						
	Tízórai	Gyümölcsös gyerek tea			Csipkebogyó tea			Gyümölcsös gyerek tea			Csipkebogyó tea		
		Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ			Energia: 30,85 Kcal / 128,95 KJ			Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ			Energia: 30,85 Kcal / 128,95 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		0,08 g	0,11 g	0,00 g	0,08 g	0,11 g	0,00 g	0,08 g	0,11 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
6,68 g	6,24 g	0,00 g	6,68 g	6,24 g	0,00 g	6,68 g	6,24 g	0,00 g	6,68 g	6,24 g	0,00 g		
Ebéd	Sült csirkecombfilé, Meggymártás, Piritott dara, Tönkölybúzas ropi			Brokkolis húsos tészta, Körte			Rakott zöldbab , Szilva kompót, Kakaós kölesgolyó			Házi halfasírt, Finomfőzelék , Alma			
	Energia: 419,90 Kcal / 1 755,18 KJ			Energia: 343,62 Kcal / 1 436,33 KJ			Energia: 282,05 Kcal / 1 178,97 KJ			Energia: 260,48 Kcal / 1 088,81 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	
	14,19 g	12,89 g	1,82 g	16,26 g	6,53 g	0,71 g	14,54 g	9,05 g	2,03 g	15,90 g	6,67 g	0,58 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
59,77 g	15,35 g	1,10 g	54,11 g	2,50 g	0,66 g	34,60 g	3,82 g	1,09 g	34,34 g	5,00 g	3,18 g		
									   				





Heti étlap 2024.04.22. - 2024.04.26.

		kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00149) Tej- Tojás mentes bölcsőde	Uzsonna	Gyümölcsös gyerek tea, Párizsis teljes kiőrlésű kenyér, Reszelt cékla			Csipkebogyó tea , Főtt virsli, Teljes kiőrlésű kenyér, Vajretek			Gyümölcsös gyerek tea, Kókuszos linzer helyben sütött			Csipkebogyó tea , Tavaszfelvágottas teljes őrlésű kenyér, Zöldhagyma		
		Energia: 212,60 Kcal / 888,67 KJ			Energia: 129,93 Kcal / 543,11 KJ			Energia: 273,71 Kcal / 1 144,11 KJ			Energia: 202,90 Kcal / 848,12 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,28 g	7,59 g	2,37 g	3,54 g	0,44 g	0,04 g	4,04 g	11,89 g	6,93 g	5,93 g	6,88 g	2,09 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
28,18 g	6,24 g	0,89 g	27,05 g	6,24 g	0,28 g	36,53 g	14,93 g	0,41 g	28,06 g	6,24 g	0,75 g		

.....
Élelmezésvezető

