

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00149) Tej- Tojás mentes bölcsőde	Reggeli	Gyümölcsös gyerek tea, Sültsonkás t.ő.cs.zsemle, Vajretek			Csipkebogyó tea , Tavaszfelvágottas teljes őrlésű kenyér, Csemege uborka			Gyümölcsös gyerek tea, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Vajretek			Csipkebogyó tea , Kakaós rizstej, Rizspehely			Gyümölcsös gyerek tea, Főtt virsli, Teljes kiőrlésű császárszemle, Csemege uborka		
		Energia: 155,36 Kcal / 649,40 KJ			Energia: 203,69 Kcal / 851,42 KJ			Energia: 192,64 Kcal / 805,24 KJ			Energia: 153,44 Kcal / 641,38 KJ			Energia: 107,57 Kcal / 449,64 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		6,18 g	4,41 g	1,19 g	5,92 g	6,89 g	2,09 g	8,17 g	5,28 g	1,31 g	3,07 g	2,50 g	1,28 g	2,77 g	0,34 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
	22,10 g	6,34 g	0,78 g	28,45 g	6,91 g	0,75 g	27,16 g	6,24 g	0,58 g	28,64 g	12,23 g	0,01 g	22,75 g	6,91 g	0,12 g	
				 			  									
	Tízórai	Gyümölcsös gyerek tea			Csipkebogyó tea			Gyümölcsös gyerek tea			Csipkebogyó tea			Gyümölcsös gyerek 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			Energia: 30,83 Kcal / 128,87 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		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	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	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	Joghurtos rakott karfiol, Almakompót, Gesztenye golyó			Csirkegulyás leves, Tejbedara kakaó szórással, Alma			Csirkemájás bulgur rizottó, Uborka saláta, Köles golyó			Sült csirkemell csíkok, Meggymártás, Piritott dara, Tönkölybúzas ropi			Egybesült vagdalt, Paradicsomos burgonyafőzelék , Hamis túrógombóc			
	Energia: 512,30 Kcal / 2 141,41 KJ			Energia: 338,54 Kcal / 1 415,10 KJ			Energia: 201,26 Kcal / 841,27 KJ			Energia: 408,87 Kcal / 1 709,08 KJ			Energia: 574,72 Kcal / 2 402,33 KJ			
	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	
	18,08 g	16,35 g	4,33 g	16,31 g	8,74 g	1,46 g	15,11 g	11,63 g	1,78 g	15,65 g	11,18 g	1,38 g	19,13 g	13,66 g	2,29 g	
	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	
86,16 g	36,98 g	1,19 g	48,01 g	7,49 g	0,97 g	44,60 g	3,78 g	0,55 g	59,44 g	15,33 g	1,08 g	92,45 g	20,30 g	1,56 g		
 			 													





Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
(00149) Tej- Tojás mentes bölcsőde	Uzsonna	Gyümölcsös gyerek tea, Párizsis teljes kiőrlésű kenyér, Zöldhagyma			Csipkebogyó tea , Házi padlizsánkrém, Sült csirkemell csíkok, Teljes kiőrlésű kenyér			Gyümölcsös gyerek tea, Lepcsánka , Kiwi			Csipkebogyó tea , Sültsonkás teljes kiőrlésű kenyér, Amerikai káposzta saláta			Gyümölcsös gyerek tea, Csirkemellsonkás teljes kiőrlésű kenyér , Alma		
		Energia: 210,20 Kcal / 878,64 KJ			Energia: 229,32 Kcal / 958,56 KJ			Energia: 622,73 Kcal / 2 603,01 KJ			Energia: 209,53 Kcal / 875,84 KJ			Energia: 215,26 Kcal / 899,79 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		6,24 g	7,60 g	2,37 g	14,02 g	5,57 g	0,67 g	16,13 g	10,99 g	1,09 g	7,48 g	4,59 g	1,24 g	6,92 g	6,01 g	1,10 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
27,63 g	6,24 g	0,84 g	29,60 g	6,24 g	0,95 g	112,98 g	6,24 g	1,01 g	33,29 g	10,39 g	1,47 g	32,26 g	6,24 g	0,85 g		

.....
Élelmezésvezető

