

Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Tej 2dl, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tej 2dl, Gépsonkakrém 4-6 év, Kenyér, Kaliforniai paprika	Karamell 4-6 év, Margarin Delma Multivitamin, Kifli-tejes, Zöldhagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Pulyka rollsonka, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Tej 2dl, Szendvicsskrém 4-6 év, Kukoricás kenyér
		Energia: 120,71 Kcal / 504,57 KJ	Energia: 223,82 Kcal / 935,57 KJ	Energia: 177,56 Kcal / 742,20 KJ	Energia: 180,31 Kcal / 753,70 KJ	Energia: 215,47 Kcal / 900,66 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
		8,38 g 10,80 g 5,18 g	8,77 g 11,47 g 4,59 g	11,26 g 10,40 g 3,46 g	5,08 g 1,01 g 0,25 g	6,62 g 8,49 g 4,46 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,73 g 0,18 g 0,93 g	34,09 g 0,23 g 0,92 g	49,55 g 11,13 g 0,95 g	34,30 g 5,28 g 1,12 g	35,18 g 0,28 g 0,88 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Sárgaborsó főzelék 4-6 év, Sertés pörkölt feltét 4-6 év, Kenyér, Banán	Rakott burgonyakolb+toj4-6, Céklasaláta, Alma	Lecsós sertésszelet 4-6 év, Bulgur köret 4-6 év, Körte	Húsgaluska leves friss 4-6 év, Túrós metélt 4-6 év	Almaleves friss 4-6 év, Sült csirkecomb filé 4-6 év, Rizi-bizi 4-6 év
		Energia: 562,51 Kcal / 2 351,29 KJ	Energia: 478,98 Kcal / 2 002,14 KJ	Energia: 501,38 Kcal / 2 095,77 KJ	Energia: 395,19 Kcal / 1 651,89 KJ	Energia: 364,34 Kcal / 1 522,94 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
		21,82 g 19,20 g 5,72 g	17,62 g 20,78 g 8,87 g	18,64 g 26,13 g 6,97 g	21,45 g 21,68 g 7,11 g	20,24 g 8,72 g 2,31 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
74,36 g 0,23 g 2,37 g	65,88 g 6,99 g 5,03 g	51,08 g 2,00 g 1,78 g	35,75 g 1,05 g 2,31 g	54,83 g 9,99 g 2,68 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Trappista sajt, 3kg-os, Kenyér, Paradicsom	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Tonhalas szendvicsskrém, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek, hónapos	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr, Kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Májaskrém házi 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 226,49 Kcal / 946,73 KJ	Energia: 191,44 Kcal / 800,22 KJ	Energia: 208,12 Kcal / 869,94 KJ	Energia: 146,64 Kcal / 612,96 KJ	Energia: 162,09 Kcal / 677,54 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
		7,76 g 6,05 g 3,67 g	5,01 g 8,41 g 0,09 g	7,97 g 5,32 g 1,33 g	3,54 g 3,44 g 1,73 g	5,02 g 4,07 g 0,94 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,39 g 5,23 g 1,21 g	33,17 g 5,25 g 0,67 g	29,40 g 5,18 g 0,86 g	32,70 g 5,23 g 0,96 g	31,11 g 5,18 g 1,25 g		





### Heti étlap 2024.05.06. - 2024.05.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü					

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

