



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
(00480) Gyermek (1-3 év)	Reggeli	Tej, Lekváros bukta	Vaníliás tej, Vaj 80%, Fehér kenyér, Retek	Tej, Tonhalkrém, Teljes kiőrlésű kenyér, Pöréahagyma	Gyümölcs tea , Főtt virsli, ketchuppal, Zsemle	Tej, Brokkolis szendvicskrém, Félbarna kenyér
		Energia: 241.00 Kcal / 1,007.38 Kj	Energia: 260.64 Kcal / 1,089.48 Kj	Energia: 268.27 Kcal / 1,121.37 Kj	Energia: 206.82 Kcal / 864.51 Kj	Energia: 209.72 Kcal / 876.63 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		7.90 g6.70 g0.00 g	7.79 g11.47 g3.50 g	10.36 g13.16 g1.64 g	10.12 g8.01 g2.10 g	8.10 g8.27 g2.37 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		35.95 g9.00 g0.67 g	31.13 g5.00 g0.69 g	26.24 g0.00 g0.69 g	23.27 g5.40 g1.55 g	23.96 g0.00 g0.73 g
		1,3,7,(5),(8),(11)	1,7,(3),(6),(8),(10),(11)	1,3,4,7,10	1	1,7
	Tízórai	Körte, Gyümölcs tea	Multivitaminlé, Alma	Banán, Limonádé	Kivi, Gyümölcs tea	Narancs, Almalé
		Energia: 59.20 Kcal / 247.46 Kj	Energia: 87.78 Kcal / 366.92 Kj	Energia: 125.02 Kcal / 522.58 Kj	Energia: 65.52 Kcal / 273.87 Kj	Energia: 91.60 Kcal / 382.89 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		0.33 g0.24 g0.00 g	0.68 g0.37 g0.00 g	1.05 g0.08 g0.00 g	0.81 g0.48 g0.00 g	0.55 g0.16 g0.00 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		13.72 g4.00 g0.00 g	19.67 g9.99 g0.02 g	29.50 g9.99 g0.04 g	13.16 g4.00 g0.00 g	20.80 g0.00 g0.02 g
	Ebéd	Csőben vegy. zöldség hússal	Hentes tokány, Párolt bulgur	Főtt tojás, Parajfőzelék, Főtt burgonya	Csirkeraguleves, Gyümölcsköles	Vagdalt, Tökfőzelék
		Energia: 294.10 Kcal / 1,229.34 Kj	Energia: 376.57 Kcal / 1,574.06 Kj	Energia: 270.85 Kcal / 1,132.15 Kj	Energia: 454.30 Kcal / 1,898.97 Kj	Energia: 307.52 Kcal / 1,285.43 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		18.22 g14.37 g4.79 g	15.18 g17.91 g2.85 g	12.61 g8.60 g0.98 g	20.17 g11.49 g1.81 g	17.34 g14.13 g2.86 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		27.04 g0.08 g3.60 g	41.21 g0.00 g1.97 g	34.73 g0.00 g0.53 g	66.28 g20.08 g1.84 g	31.51 g0.00 g1.04 g
		1,7	1,10	1,3,7	1,3,7,9	1,3,7
	Uzsonna	Gyümölcs tea , Edámi sajt, Liga csészés, Teljes kiőrlésű kenyér, Paradicsom	Gyümölcs tea , Körözött túró, Korpás zsemle, Zöldpaprika	Gyümölcs tea , Gyümölcs joghurt, Vizes stangli	Gyümölcs tea , Tojáskrém, Korpás kenyér, Pritamin paprika	Gyümölcs tea , Pulykapárizsi, Liga csészés, Teljes kiőrlésű zsemle, Kígyóborka
		Energia: 209.33 Kcal / 875.00 Kj	Energia: 112.37 Kcal / 469.71 Kj	Energia: 214.53 Kcal / 896.74 Kj	Energia: 153.31 Kcal / 640.84 Kj	Energia: 156.79 Kcal / 655.38 Kj
		FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv	FehérjeZsírT.Zsírsv
		8.57 g9.54 g4.41 g	4.81 g2.08 g1.07 g	9.16 g7.37 g3.97 g	4.88 g5.78 g1.57 g	5.98 g7.02 g1.80 g
		SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó	SzénhidrátCukorSó
		22.10 g4.00 g0.94 g	21.60 g4.00 g0.55 g	27.57 g4.00 g0.99 g	21.99 g4.00 g0.99 g	17.18 g4.00 g0.76 g
		1,7	1,7	1,7	1,3,10,(6),(7),(8),(11),(12)	1,(6),(7),(10)





Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

Bölcsöde vezető

Élelmezésvezető

Dietetikus

