

Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, Sajtkrém, Falusi barnakenyér, Kígyóuborka	Tej, Magyaros vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta	Tej, Margarin, Kukoricás kenyér, Zöldpaprika	Gyümölcstea, Házi húskrém (szárnyas), Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóuborka	Tej, Házi májpástétom, Flórián kenyér, Jégsaláta
		Energia: 217,05 Kcal / 907,27 KJ	Energia: 198,58 Kcal / 830,06 KJ	Energia: 288,35 Kcal / 1 205,30 KJ	Energia: 192,24 Kcal / 803,56 KJ	Energia: 265,07 Kcal / 1 107,99 KJ
		Fehérje 8,98 g Zsír 7,16 g T.Zsír 4,05 g	Fehérje 9,08 g Zsír 5,73 g T.Zsír 2,81 g	Fehérje 9,08 g Zsír 11,69 g T.Zsír 4,33 g	Fehérje 9,14 g Zsír 4,72 g T.Zsír 1,03 g	Fehérje 12,09 g Zsír 12,34 g T.Zsír 4,59 g
		Szénhidrát 28,84 g Cukor 0,00 g Só 0,78 g	Szénhidrát 27,43 g Cukor 0,00 g Só 0,74 g	Szénhidrát 35,89 g Cukor 0,00 g Só 1,17 g	Szénhidrát 28,01 g Cukor 5,99 g Só 0,58 g	Szénhidrát 25,85 g Cukor 0,00 g Só 1,03 g
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Narancslé	Gyümölcstea	Rostos Őszibaracklé	Rostos Almalé	Lime limonádé
		Energia: 51,17 Kcal / 213,89 KJ	Energia: 29,61 Kcal / 123,77 KJ	Energia: 51,04 Kcal / 213,35 KJ	Energia: 58,47 Kcal / 244,40 KJ	Energia: 23,13 Kcal / 96,68 KJ
		Fehérje 0,65 g Zsír 0,18 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,79 g Zsír 0,16 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,27 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,07 g Zsír 0,00 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,04 g Zsír 0,06 g T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 10,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 6,17 g Cukor 5,99 g Só 0,00 g	Szénhidrát 12,70 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 14,00 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 5,23 g Cukor 5,00 g Só 0,00 g
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Panírozott halrudak, Burgonyapüré, Házi paradicsomsaláta, Körte	Tárkonyos csirkeragu leves, Boci szelet, Alma	Főtt tojás, Sóskamártás főtt burgonyával, Banán	Sertés sült, Kerti főzelék, Kivi	Firenzei tészta parajjal,sonkával, Gyümölcs saláta
		Energia: 416,47 Kcal / 1 740,84 KJ	Energia: 340,64 Kcal / 1 423,88 KJ	Energia: 389,80 Kcal / 1 629,36 KJ	Energia: 264,36 Kcal / 1 105,02 KJ	Energia: 366,74 Kcal / 1 532,97 KJ
		Fehérje 12,26 g Zsír 16,10 g T.Zsír 4,05 g	Fehérje 23,41 g Zsír 7,53 g T.Zsír 2,90 g	Fehérje 14,32 g Zsír 11,45 g T.Zsír 3,24 g	Fehérje 14,47 g Zsír 8,66 g T.Zsír 2,47 g	Fehérje 18,06 g Zsír 6,38 g T.Zsír 2,93 g
		Szénhidrát 54,26 g Cukor 6,23 g Só 0,97 g	Szénhidrát 43,62 g Cukor 6,25 g Só 1,00 g	Szénhidrát 55,22 g Cukor 7,99 g Só 0,83 g	Szénhidrát 30,34 g Cukor 0,02 g Só 0,99 g	Szénhidrát 57,88 g Cukor 0,02 g Só 2,02 g





Heti étlap 2024.04.15. - 2024.04.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, Margarin, Kifli, Kaliforniai paprika	Tej, Zala szelet, Margarin, Burgonyás kenyér, Zöldhagyma	Gyümölcs tea, Szardíniakrém, Flórián kenyér, Paradicsom	Tej, Házi avokádókrém, Félbarna kenyér, Póréhagyma	Macikávét, Teavaj, Sajtos kifli
		Energia: 264,00 Kcal / 1 103,52 KJ	Energia: 336,18 Kcal / 1 405,23 KJ	Energia: 169,19 Kcal / 707,21 KJ	Energia: 317,74 Kcal / 1 328,15 KJ	Energia: 226,88 Kcal / 948,36 KJ
		Fehérje: 8,23 g Zsír: 13,80 g T.Zsír: 5,22 g	Fehérje: 14,59 g Zsír: 15,00 g T.Zsír: 5,33 g	Fehérje: 5,54 g Zsír: 8,02 g T.Zsír: 2,14 g	Fehérje: 8,42 g Zsír: 17,07 g T.Zsír: 5,61 g	Fehérje: 8,21 g Zsír: 13,08 g T.Zsír: 7,52 g
		Szénhidrát: 26,44 g Cukor: 2,87 g Só: 0,52 g	Szénhidrát: 35,08 g Cukor: 0,00 g Só: 0,92 g	Szénhidrát: 21,87 g Cukor: 5,99 g Só: 0,56 g	Szénhidrát: 31,71 g Cukor: 0,00 g Só: 1,00 g	Szénhidrát: 21,01 g Cukor: 0,00 g Só: 0,81 g

.....
 étellemezésvezető

.....
 bölcsődevezető

.....
 dietetikus

