

Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Gyümölcsstea, Házi tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej, Trapista sajt, Margarin, Félbarna kenyér, Zöldhagyma	Gyümölcsstea, Sokmagvas margarin, Teljeskiőrlésű kenyér, Kígyóborka	Tej, Teavaj, Molnárka
		Energia: 198,96 Kcal / 831,65 KJ	Energia: 295,40 Kcal / 1 234,77 KJ	Energia: 253,01 Kcal / 1 057,58 KJ	Energia: 164,27 Kcal / 686,65 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,61 g 6,69 g 1,61 g	10,45 g 13,08 g 5,23 g	7,72 g 12,98 g 2,71 g	5,18 g 12,21 g 6,16 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,78 g 5,99 g 0,53 g	33,22 g 0,00 g 1,08 g	25,95 g 5,99 g 0,50 g	8,29 g 0,02 g 0,18 g		
					
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Rostos Őszibaracklé	Gyümölcsstea	Rostos Multivitaminos ivólé	Limonádé
		Energia: 51,04 Kcal / 213,35 KJ	Energia: 29,61 Kcal / 123,77 KJ	Energia: 60,62 Kcal / 253,39 KJ	Energia: 32,30 Kcal / 135,01 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		0,27 g 0,00 g 0,00 g	0,79 g 0,16 g 0,00 g	0,26 g 0,07 g 0,00 g	0,16 g 0,24 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
12,70 g 0,00 g 0,00 g	6,17 g 5,99 g 0,00 g	14,35 g 9,99 g 0,00 g	5,92 g 5,00 g 0,00 g		
					
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Sült baromfi rudacska, Finomfőzelék, Alma	Tejszínes-kapros csirkemell, Párolt rizs köret, Körte	Gulyásleves (sertés), Tejbedara kakaó szórással, Alma	Stefánia vagdalt (p.comb), Burgonya főzelék, Narancs, Csokinyuszi
		Energia: 278,44 Kcal / 1 163,88 KJ	Energia: 426,68 Kcal / 1 783,52 KJ	Energia: 352,07 Kcal / 1 471,65 KJ	Energia: 566,00 Kcal / 2 365,88 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		12,52 g 10,55 g 4,01 g	21,70 g 10,20 g 1,68 g	15,33 g 11,46 g 3,92 g	21,96 g 25,31 g 12,03 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só





Heti étlap 2024.03.25. - 2024.03.29.

		32,02 g	5,50 g	0,94 g	61,53 g	0,00 g	1,37 g	46,11 g	12,99 g	0,75 g	60,62 g	17,75 g	1,38 g
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej, Vajkrém , Kukoricás kenyér, Kaliforniai paprika			Kakaó , Teavaj, Kifli			Tej, Házi májpástétom, Félbarna kenyér, Zöldpaprika			Tej, Sajtkrém, Flórián kenyér, Póréhagyma		
		Energia: 214,77 Kcal / 897,74 KJ			Energia: 239,89 Kcal / 1 002,74 KJ			Energia: 325,43 Kcal / 1 360,30 KJ			Energia: 187,50 Kcal / 783,75 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,81 g	8,53 g	4,31 g	8,67 g	11,58 g	5,75 g	14,38 g	12,84 g	4,63 g	7,49 g	7,04 g	4,13 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
26,16 g	0,00 g	0,71 g	25,04 g	2,87 g	0,42 g	37,25 g	0,00 g	1,30 g	23,09 g	0,00 g	0,72 g		

.....
 ételmezésvezető

.....
 bölcsődevezető

.....
 dietetikus

