



Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Tej 2dl, Gabonapehely, natur	Tej 2dl, Pápai extrasonka 2.4 kg, Teljeskiőrlésű kenyér, Sörretek	Tej 2dl, Mozzarella sajt, Kukoricás kenyér, Lilahagyma	Tej 2dl, Sárgarépas vajkrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Tejeskávé 4-6 év, Kakaós kifli 6dkg
		Energia: 161,77 Kcal / 676,20 Kj	Energia: 124,71 Kcal / 521,29 Kj	Energia: 178,14 Kcal / 744,63 Kj	Energia: 131,48 Kcal / 549,59 Kj	Energia: 299,05 Kcal / 1 250,03 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		11,10 g 3,25 g 1,22 g	10,99 g 4,03 g 1,74 g	10,62 g 5,99 g 2,93 g	8,38 g 8,84 g 4,21 g	12,83 g 8,29 g 3,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
39,95 g 0,00 g 0,20 g	32,41 g 0,18 g 1,41 g	37,69 g 0,28 g 1,13 g	34,36 g 0,18 g 0,95 g	66,58 g 21,23 g 1,01 g		
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Zellerkrémleves 4-6 év, Rántott csirkemell 4-6 év, Bulgursaláta 4-6 év	Afrikai harcsapaprikás 4-6 év, Tészta köret 4-6 év, Csemege uborka 10 kg, Mandarin	Babgulyás 4-6 év, Tejberizs 4-6 év	Sült csirkecomb filé 4-6 év, Tört burgonya, hagymás 4-6 év, Párolt káposzta vegyes 4-6 év	Zöldborsófőzelék *mir.* 4-6 év, Húsfelfújt sertés 4-6 év, Kenyér, Alma
		Energia: 442,94 Kcal / 1 851,49 Kj	Energia: 288,91 Kcal / 1 207,64 Kj	Energia: 504,93 Kcal / 2 110,61 Kj	Energia: 368,05 Kcal / 1 538,45 Kj	Energia: 477,06 Kcal / 1 994,11 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		25,15 g 19,80 g 3,13 g	20,00 g 7,83 g 1,82 g	28,36 g 17,28 g 5,13 g	19,91 g 12,32 g 1,48 g	28,16 g 11,80 g 3,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
51,77 g 0,00 g 2,13 g	41,61 g 0,00 g 3,85 g	83,78 g 19,98 g 2,02 g	44,84 g 5,00 g 2,62 g	66,95 g 5,23 g 2,28 g		





Heti étlap 2023.11.13. - 2023.11.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Karfiolkrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Margarin Delma Multivitamin, Kenyér, Kaliforniai paprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, lenmagos kockasajtkrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kapros túrókrém 4-6 év, Kukoricás kenyér, Póréhagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém cs. comb 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek piros-sörjég										
		Energia: 150,51 Kcal / 629,13 Kj		Energia: 212,71 Kcal / 889,13 Kj		Energia: 158,89 Kcal / 664,16 Kj		Energia: 178,74 Kcal / 747,13 Kj		Energia: 249,48 Kcal / 1 042,83 Kj						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,96 g	1,43 g	0,51 g	7,62 g	11,38 g	2,56 g	3,64 g	3,83 g	1,89 g	4,02 g	7,39 g	3,43 g	5,55 g	19,66 g	8,01 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,78 g	5,18 g	0,81 g	32,84 g	5,23 g	0,88 g	29,86 g	5,18 g	0,86 g	34,97 g	5,67 g	1,69 g	30,70 g	5,18 g	0,91 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

