



Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Karamell 4-6 év, Kifli-tejes	Tej 2dl, Pulykamellsonka 2.5 kg, Margarin Delma Multivitamin, Kenyér, Kápia paprika	Kakaó főzős 4-6 év, Sárgabaracklekvár, Margarin Delma Multivitamin, Zsúr - Erzsébet kenyér	Tej 2dl, Vajkrém, Kukoricás kenyér, Retek piros-sör-jég	Házi gyümölcsjoghurt 4-6 év, Kifli-tejes										
		Energia: 298,14 Kcal / 1 246,23 KJ	Energia: 148,99 Kcal / 622,78 KJ	Energia: 184,21 Kcal / 770,00 KJ	Energia: 136,48 Kcal / 570,49 KJ	Energia: 288,75 Kcal / 1 206,98 KJ										
		Fehérje 10,80 g	Zsír 6,83 g	T.Zsírsv 3,64 g	Fehérje 9,86 g	Zsír 9,22 g	T.Zsírsv 2,67 g	Fehérje 11,05 g	Zsír 10,72 g	T.Zsírsv 3,68 g	Fehérje 7,25 g	Zsír 8,69 g	T.Zsírsv 4,18 g	Fehérje 9,47 g	Zsír 5,78 g	T.Zsírsv 3,45 g
		Szénhidrát 47,69 g	Cukor 11,13 g	Só 0,88 g	Szénhidrát 35,87 g	Cukor 0,23 g	Só 1,26 g	Szénhidrát 48,24 g	Cukor 11,51 g	Só 0,99 g	Szénhidrát 36,31 g	Cukor 0,28 g	Só 0,93 g	Szénhidrát 48,95 g	Cukor 5,19 g	Só 0,71 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Paradicsom mártás 4-6 év, Húsgombóc sertés, Burgonya sós 150 g 4-6 év, Banán	Pásztor tarhonya 4-6 év, Vitamin saláta 4-6 év	Zöldbabfőzelék *mir.*4-6 év, Fokhagymás sertéscomb 4-6 év, Kenyér, Alma	Frankfurti leves 4-6 ÉV, Kakaós csiga 4-6 év	Csurgatott tojás leves 4-6 év, Csirkemájás rizottó 4-6 év										
		Energia: 487,84 Kcal / 2 039,17 KJ	Energia: 472,92 Kcal / 1 976,81 KJ	Energia: 517,18 Kcal / 2 161,81 KJ	Energia: 505,39 Kcal / 2 112,53 KJ	Energia: 321,89 Kcal / 1 345,50 KJ										
		Fehérje 17,22 g	Zsír 15,23 g	T.Zsírsv 4,70 g	Fehérje 22,37 g	Zsír 17,00 g	T.Zsírsv 4,58 g	Fehérje 19,48 g	Zsír 29,36 g	T.Zsírsv 8,34 g	Fehérje 21,51 g	Zsír 30,31 g	T.Zsírsv 11,74 g	Fehérje 22,25 g	Zsír 10,47 g	T.Zsírsv 1,78 g
		Szénhidrát 70,35 g	Cukor 5,00 g	Só 2,39 g	Szénhidrát 58,90 g	Cukor 5,00 g	Só 2,34 g	Szénhidrát 46,98 g	Cukor 0,23 g	Só 2,25 g	Szénhidrát 73,03 g	Cukor 15,98 g	Só 3,23 g	Szénhidrát 37,12 g	Cukor 0,00 g	Só 2,32 g





Heti étlap 2023.11.20. - 2023.11.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek														
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Trappista sajt, 3kg-os, Kaliforniai paprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Zöldséges túrókrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Bazsalikomos tojáskrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém sertés 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Rozmaringos tonhalszendvics 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika														
		Energia: 197,47 Kcal / 825,42 KJ	Energia: 161,34 Kcal / 674,40 KJ	Energia: 182,84 Kcal / 764,27 KJ	Energia: 173,37 Kcal / 724,69 KJ	Energia: 185,41 Kcal / 775,01 KJ														
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Sav			
		6,95 g	4,82 g	2,78 g		4,95 g	1,40 g	0,61 g		5,56 g	3,05 g	0,71 g		4,83 g	6,04 g	1,55 g		6,53 g	4,38 g	1,25 g
		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só		Szénhidrát	Cukor	Só
30,85 g	5,18 g	1,08 g		30,61 g	5,60 g	0,74 g		30,90 g	5,18 g	1,40 g		32,58 g	5,18 g	1,35 g		31,03 g	5,18 g	0,94 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

