



### Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Tejeskávé 4-6 év, Sajtkrém, natúr , Zsemle, Uborka	Tej 2dl, Csirkemell sonka, Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Tej 2dl, Sárgarépás szendvicskrém , Kenyér	Tej 2dl, Vajkrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Póréhagyma	Vaníliás tej 4-6 év, Molnárka
		Energia: 207,04 Kcal / 865,43 KJ	Energia: 146,51 Kcal / 612,41 KJ	Energia: 224,17 Kcal / 937,03 KJ	Energia: 129,93 Kcal / 543,11 KJ	Energia: 265,41 Kcal / 1 109,41 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12,76 g    5,79 g    3,09 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 10,73 g    3,27 g    1,45 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 13,33 g    20,61 g    7,34 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 8,56 g    8,85 g    4,21 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 12,75 g    8,18 g    3,78 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 57,74 g    15,16 g    1,31 g	Szénhidrát    Cukor    Só 34,11 g    0,18 g    1,24 g	Szénhidrát    Cukor    Só 39,08 g    0,23 g    1,63 g	Szénhidrát    Cukor    Só 33,78 g    0,18 g    0,92 g	Szénhidrát    Cukor    Só 58,49 g    11,67 g    1,05 g
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Sütőtökrémleves 4-6 év, Brassói aprópecsenye 4-6 év, Kovászos uborka	Gyümölcsle 1/1 sűrítmény , Rántott halrúd 4-6 év, Párolt rizsköret 4-6 év, Csikimártás 4-6 év	Húsgaluska leves friss 4-6 év, Káposztás kocka 4-6 év	Sós kamartás *mir.* 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Burgonya sós 150 g 4-6 év, Banán	Sült virsli 4-6 év, Kenyér, Alma , Fejtett babfőzelék *mir.* 4-6
		Energia: 697,20 Kcal / 2 914,30 KJ	Energia: 413,72 Kcal / 1 729,35 KJ	Energia: 751,32 Kcal / 3 140,52 KJ	Energia: 386,53 Kcal / 1 615,70 KJ	Energia: 544,93 Kcal / 2 277,81 KJ
		Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 31,90 g    38,60 g    10,97 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 11,16 g    16,28 g    2,56 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 24,77 g    30,92 g    6,34 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 14,18 g    10,81 g    3,35 g	Fehérje    Zsír    T.Zsírsv 21,09 g    21,75 g    6,18 g
		Szénhidrát    Cukor    Só 85,30 g    4,00 g    4,79 g	Szénhidrát    Cukor    Só 62,44 g    5,00 g    1,21 g	Szénhidrát    Cukor    Só 93,50 g    24,98 g    4,79 g	Szénhidrát    Cukor    Só 65,65 g    5,99 g    1,53 g	Szénhidrát    Cukor    Só 69,62 g    2,23 g    2,28 g
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>					





### Heti étlap 2023.11.27. - 2023.12.01.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Brokkolikrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Tojáskrém 4-6 év, Kenyér, Pritamin paprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Spenótos sajtkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kőrözött túró házi 4-6, Kukoricás kenyér, Kápia paprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Májaskrém házi 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma										
		Energia: 144,04 Kcal / 602,09 Kj	Energia: 188,87 Kcal / 789,48 Kj	Energia: 146,87 Kcal / 613,92 Kj	Energia: 177,41 Kcal / 741,57 Kj	Energia: 157,19 Kcal / 657,05 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,74 g	3,63 g	1,73 g	5,35 g	6,88 g	2,64 g	4,89 g	3,67 g	1,73 g	3,70 g	3,59 g	1,64 g	5,02 g	4,02 g	0,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,02 g	5,18 g	0,97 g	32,96 g	5,23 g	0,82 g	31,78 g	5,18 g	0,98 g	35,69 g	5,63 g	0,90 g	32,44 g	5,18 g	1,25 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

