



## Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Tej 2dl, Párizsi sertés 2.2 kg, Margarin Delma Multivitamin, Kenyér, Uborka	Kakaó főzős 4-6 év, Sárgabaracklekvár, Zsúr - Erzsébet kenyér	Tej 2dl, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Tej 2dl, Szendvicskrém 4-6 év, Kukoricás kenyér, Sörretek	Házi gyümölcsjoghurt 4-6 év, Kifli-tejes										
		Energia: 219,29 Kcal / 916,63 KJ	Energia: 184,21 Kcal / 770,00 KJ	Energia: 127,46 Kcal / 532,78 KJ	Energia: 136,97 Kcal / 572,53 KJ	Energia: 288,75 Kcal / 1 206,98 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		7,49 g	11,00 g	3,69 g	11,05 g	4,60 g	2,46 g	8,26 g	8,82 g	4,21 g	7,55 g	6,57 g	3,21 g	9,47 g	5,78 g	3,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,32 g	0,23 g	0,95 g	48,22 g	11,51 g	0,97 g	33,55 g	0,18 g	0,92 g	36,71 g	0,28 g	0,97 g	48,95 g	5,19 g	0,71 g		

  

<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Serp burg serthússal 4-6 év, Kenyér, Csemege uborka 10 kg	Tökfőzelék *mir.* 4-6 év, Vagdalt pulyka 4-6 év, Kenyér, Banán	Gulyásleves friss 4-6 év, Mákos metélt 4-6 év, Csokimikulás, Mandarin, Mogyoró, héjas	Rakott zbab sertés mir. 4-6 év, Alma	Csurgatott tojás leves 4-6 év, Rántott halrúd 4-6 év, Rizibizi 4-6 év										
		Energia: 483,05 Kcal / 2 019,15 KJ	Energia: 471,19 Kcal / 1 969,57 KJ	Energia: 1 434,04 Kcal / 5 994,29 KJ	Energia: 564,17 Kcal / 2 358,23 KJ	Energia: 333,02 Kcal / 1 392,02 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,61 g	17,14 g	5,45 g	21,35 g	13,84 g	4,02 g	38,04 g	100,05 g	18,41 g	23,75 g	28,29 g	8,24 g	13,23 g	12,25 g	1,38 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,85 g	0,23 g	4,23 g	69,97 g	2,25 g	3,00 g	95,76 g	32,74 g	1,48 g	66,46 g	0,00 g	3,11 g	42,37 g	0,00 g	1,16 g		





Heti étlap 2023.12.04. - 2023.12.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Padlizsánkrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém sertés 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta 10kg	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Margarin Delma Multivitamin, Kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sütőtökös túrókrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér 4-6 év, Jégsaláta	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, lenmagos kockasajtkrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Kápia paprika										
		Energia: 164,79 Kcal / 688,82 KJ	Energia: 178,34 Kcal / 745,46 KJ	Energia: 212,71 Kcal / 889,13 KJ	Energia: 166,13 Kcal / 694,42 KJ	Energia: 165,64 Kcal / 692,38 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		3,27 g	3,22 g	0,33 g	4,81 g	6,06 g	1,58 g	7,62 g	11,33 g	2,55 g	5,22 g	1,54 g	0,69 g	3,64 g	3,85 g	1,89 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,75 g	5,18 g	0,83 g	31,35 g	5,18 g	1,56 g	31,76 g	5,23 g	0,89 g	30,70 g	5,71 g	0,73 g	30,78 g	5,18 g	0,85 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

