



Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tej 2dl, Csirkemell sonka, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Tejeskávé 4-6 év, Molnárka	Tej 2dl, Trappista sajt, 3kg-os, Margarin Delma Multivitamin, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tej 2dl, Vajkrém, Zsemle, Sörretek	Tej 2dl, Gabonapehely, natur										
		Energia: 137,29 Kcal / 573,87 KJ	Energia: 412,21 Kcal / 1 723,04 KJ	Energia: 176,49 Kcal / 737,73 KJ	Energia: 150,15 Kcal / 627,63 KJ	Energia: 161,77 Kcal / 676,20 KJ										
		Fehérje 10,46 g	Zsír 3,22 g	T.Zsírsv 1,46 g	Fehérje 11,77 g	Zsír 10,78 g	T.Zsírsv 5,19 g	Fehérje 12,04 g	Zsír 13,14 g	T.Zsírsv 5,21 g	Fehérje 10,17 g	Zsír 8,75 g	T.Zsírsv 4,35 g	Fehérje 11,10 g	Zsír 3,25 g	T.Zsírsv 1,22 g
		Szénhidrát 33,19 g	Cukor 0,18 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 66,24 g	Cukor 20,67 g	Só 1,01 g	Szénhidrát 32,59 g	Cukor 0,18 g	Só 1,31 g	Szénhidrát 39,08 g	Cukor 0,17 g	Só 1,05 g	Szénhidrát 39,95 g	Cukor 0,00 g	Só 0,20 g
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Székelykáposzta 4-6 év, Kenyér, Banán	Bécsi krémleves 4-6 év, Csirkemájás rizseshús 4-6 év, Céklasaláta	Rántott csirkemell 4-6 év, Burgonyapüré 150 g 4-6 év, Mandarin	Lencseleves 4-6 év, Aranygaluska, van.sodó 4-6	Karalábefőzelék (friss) 4-6 év, Húsgombóc pulyka 4-6 év, Kenyér, Alma										
		Energia: 485,81 Kcal / 2 030,69 KJ	Energia: 498,85 Kcal / 2 085,19 KJ	Energia: 340,64 Kcal / 1 423,88 KJ	Energia: 568,10 Kcal / 2 374,66 KJ	Energia: 387,11 Kcal / 1 618,12 KJ										
		Fehérje 19,00 g	Zsír 20,25 g	T.Zsírsv 6,39 g	Fehérje 29,96 g	Zsír 10,10 g	T.Zsírsv 2,73 g	Fehérje 23,66 g	Zsír 11,82 g	T.Zsírsv 3,24 g	Fehérje 32,82 g	Zsír 27,61 g	T.Zsírsv 8,65 g	Fehérje 18,61 g	Zsír 10,08 g	T.Zsírsv 3,01 g
		Szénhidrát 64,49 g	Cukor 0,23 g	Só 2,89 g	Szénhidrát 72,41 g	Cukor 6,99 g	Só 5,50 g	Szénhidrát 48,07 g	Cukor 0,00 g	Só 1,72 g	Szénhidrát 79,05 g	Cukor 22,56 g	Só 3,99 g	Szénhidrát 57,36 g	Cukor 1,23 g	Só 2,37 g





Heti étlap 2023.12.11. - 2023.12.15.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Májaskrém házi 4-6 év, Kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr, Teljeskiőrlésű kenyér, Kápia paprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Halkrém konz. 4-6 év, Kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Zöldséges túrókrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Mediterrán tojáskrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 162,14 Kcal / 677,75 KJ	Energia: 148,44 Kcal / 620,48 KJ	Energia: 176,31 Kcal / 736,98 KJ	Energia: 161,34 Kcal / 674,40 KJ	Energia: 184,55 Kcal / 771,42 KJ										
		Fehérje 4,45 g	Zsír 3,88 g	T.Zsírsvav 0,85 g	Fehérje 3,96 g	Zsír 2,86 g	T.Zsírsvav 1,31 g	Fehérje 4,85 g	Zsír 5,37 g	T.Zsírsvav 2,01 g	Fehérje 4,95 g	Zsír 1,40 g	T.Zsírsvav 0,61 g	Fehérje 4,69 g	Zsír 5,94 g	T.Zsírsvav 1,67 g
		Szénhidrát 34,41 g	Cukor 5,23 g	Só 1,25 g	Szénhidrát 31,66 g	Cukor 5,18 g	Só 0,89 g	Szénhidrát 33,47 g	Cukor 5,23 g	Só 0,88 g	Szénhidrát 30,61 g	Cukor 5,60 g	Só 0,74 g	Szénhidrát 30,22 g	Cukor 5,18 g	Só 0,87 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

