



Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tej 2dl, Sajt különféle, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégcsapretek	Kakaó főzős 4-6 év, Kakaós kifli 6dkg	Tej 2dl, Pápai extrasonka 2.4 kg, Margarin Delma Multivitamin, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Vaníliás tej 4-6 év, Sárgabaracklekvár, Margarin Delma Multivitamin, Zsúr - Erzsébet kenyér	Tej 2dl, Gépsonkakrém 4-6 év, Kenyér, Uborka										
		Energia: 124,39 Kcal / 519,95 KJ	Energia: 264,49 Kcal / 1 105,57 KJ	Energia: 120,71 Kcal / 504,57 KJ	Energia: 181,97 Kcal / 760,63 KJ	Energia: 141,32 Kcal / 590,72 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,18 g	3,08 g	1,50 g	13,18 g	8,72 g	4,15 g	10,98 g	10,13 g	2,96 g	10,68 g	10,29 g	3,43 g	9,57 g	9,49 g	2,77 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,58 g	0,18 g	0,95 g	56,65 g	11,24 g	1,01 g	32,20 g	0,18 g	1,44 g	49,02 g	12,50 g	0,99 g	34,36 g	0,23 g	1,06 g		

Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Zöldborsófőzelék *mir.* 4-6 év, Vajas párolt csirkemell 4-6 év, Kenyér, Narancs	Sertésraguleves friss 4-6 év, Joghurtos gyüm. kevert 4-6év	Parajfőzelék *mir.* 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Burgonya sós 150 g 4-6 év, Banán	Sütőtökrémleves 4-6 év, Fűszeres csirke 4-6 év, Párolt rizsköret 4-6 év, Alma	Rántott halrúd 4-6 év, Burgonya petrezselymes 4-6 év, Kovászos uborka										
		Energia: 394,80 Kcal / 1 650,26 KJ	Energia: 491,74 Kcal / 2 055,47 KJ	Energia: 428,96 Kcal / 1 793,05 KJ	Energia: 465,88 Kcal / 1 947,38 KJ	Energia: 231,97 Kcal / 969,63 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv			
		28,72 g	5,28 g	1,62 g	21,84 g	23,52 g	6,12 g	16,99 g	16,31 g	3,15 g	31,65 g	16,36 g	2,89 g	9,13 g	5,23 g	0,27 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,52 g	5,23 g	2,90 g	47,95 g	12,99 g	1,38 g	64,23 g	0,00 g	1,86 g	77,87 g	4,00 g	1,52 g	35,76 g	0,00 g	3,78 g		





Heti étlap 2023.12.18. - 2023.12.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Margarin Delma Multivitamin, Kenyér, Kaliforniai paprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém pulyka 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta 10kg	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Zakuszka fejtettbabos 4-6 év, Kukoricás kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kőrözött túró házi 4-6, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr , Teljeskiőrlésű kenyér, Kápia paprika										
		Energia: 212,71 Kcal / 889,13 KJ	Energia: 176,18 Kcal / 736,43 KJ	Energia: 244,13 Kcal / 1 020,46 KJ	Energia: 158,53 Kcal / 662,66 KJ	Energia: 148,44 Kcal / 620,48 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,62 g	11,38 g	2,56 g	5,69 g	5,41 g	2,23 g	3,15 g	7,49 g	0,87 g	4,81 g	3,68 g	1,67 g	3,97 g	2,86 g	1,32 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,84 g	5,23 g	0,88 g	32,98 g	5,18 g	1,56 g	38,32 g	5,28 g	1,68 g	32,86 g	5,53 g	0,94 g	31,67 g	5,18 g	0,90 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

