

Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tej 2dl, Párizsi sertés 2.2 kg, Margarin Delma Multivitamin, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tejescsok 4-6 év, Vajkrém, Zsemle	Tej 2dl, Sajt különféle, Kenyér, Uborka	Házi gyümölcsjoghurt 4-6 év, Kifli-tejes	Tej 2dl, lenmagos kockasajtkrém 4-6 év, Kenyér, Paradicsom
		Energia: 123,91 Kcal / 517,94 KJ	Energia: 207,04 Kcal / 865,43 KJ	Energia: 129,34 Kcal / 540,64 KJ	Energia: 288,75 Kcal / 1 206,98 KJ	Energia: 148,34 Kcal / 620,06 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,06 g 9,19 g 2,63 g	11,71 g 9,47 g 4,76 g	7,58 g 2,94 g 1,49 g	9,47 g 5,78 g 3,45 g	8,16 g 5,96 g 3,12 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
32,35 g 0,18 g 0,98 g	56,39 g 15,16 g 1,12 g	34,32 g 0,23 g 0,95 g	48,95 g 5,19 g 0,71 g	35,20 g 0,23 g 1,05 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tökfőzelék *mir.* 4-6 év, Vagdalt sertés 4-6 év, Kenyér, Alma	Rakott burgonya francia 4-6 év, Narancs	Palócleves friss 4-6 év, Almás pite (friss) norm 4-6 é	Zellerkrémleves 4-6 év, Bácskai rizshús 4-6 év, Káposzta saláta 4-6 év	Sóskamártás *mir.* 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Burgonya sós 150 g 4-6 év, Banán
		Energia: 500,95 Kcal / 2 093,97 KJ	Energia: 409,95 Kcal / 1 713,59 KJ	Energia: 380,47 Kcal / 1 590,36 KJ	Energia: 442,40 Kcal / 1 849,23 KJ	Energia: 386,53 Kcal / 1 615,70 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,66 g 23,23 g 7,39 g	25,33 g 18,08 g 6,42 g	18,00 g 22,41 g 7,31 g	17,42 g 22,45 g 6,23 g	14,18 g 10,81 g 3,35 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
57,95 g 2,26 g 2,54 g	56,45 g 0,00 g 2,02 g	51,43 g 13,24 g 1,59 g	52,00 g 2,00 g 2,84 g	65,65 g 5,99 g 1,53 g		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr, Kenyér, Kápia paprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Pikáns halkrém konz. 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta 10kg	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Petrezselymes túrókrém 4-6 év, Kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Májaskrém házi 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika
		Energia: 217,61 Kcal / 909,61 KJ	Energia: 153,39 Kcal / 641,17 KJ	Energia: 241,40 Kcal / 1 009,05 KJ	Energia: 168,40 Kcal / 703,91 KJ	Energia: 162,09 Kcal / 677,54 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,67 g 5,26 g 1,33 g	3,40 g 2,72 g 1,32 g	5,62 g 16,77 g 4,98 g	4,93 g 1,94 g 1,00 g	5,02 g 4,07 g 0,85 g





Heti étlap 2024.01.08. - 2024.01.12.

Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,06 g	5,23 g	0,86 g	33,64 g	5,23 g	0,90 g	31,17 g	5,18 g	1,33 g	34,09 g	5,76 g	0,83 g	31,11 g	5,18 g	1,24 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

