



Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tej 2dl, Pulykamellsonka 2.5 kg, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tej 2dl, Margarin Delma Multivitamin, Zsemle	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Trappista sajt, 3kg-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tej 2dl, Szendvicsskrém 4-6 év, Zsemle, Zöldpaprika	Tejeskávé 4-6 év, Kakaós kifli 6dkg										
		Energia: 137,29 Kcal / 573,87 KJ	Energia: 146,15 Kcal / 610,91 KJ	Energia: 202,95 Kcal / 848,33 KJ	Energia: 151,18 Kcal / 631,93 KJ	Energia: 299,05 Kcal / 1 250,03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		10,43 g	3,22 g	1,45 g	9,61 g	8,84 g	2,67 g	6,95 g	4,79 g	2,78 g	10,71 g	6,68 g	3,38 g	12,83 g	8,29 g	3,90 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,96 g	0,18 g	1,25 g	38,32 g	0,17 g	1,07 g	30,34 g	5,18 g	1,08 g	39,82 g	0,17 g	1,13 g	66,58 g	21,23 g	1,01 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Zöldségleves friss 4-6 év, Savanyú vetrece 4-6 év, Párolt bulgur	Erdélyi rakott káposzta 4-6 év, Alma	Burgonyaleves magyaros 4-6 év, Tejbedara 4-6 év	Paradicsom leves 4-6 év, Rántott halrúd 4-6 év, Párolt rizs kukoricával 4-6 év	Lencsefőzelék 4-6 év, Sült virsli 4-6 év, Kenyér, Banán										
		Energia: 466,69 Kcal / 1 950,76 KJ	Energia: 385,19 Kcal / 1 610,09 KJ	Energia: 612,21 Kcal / 2 559,04 KJ	Energia: 517,25 Kcal / 2 162,11 KJ	Energia: 607,55 Kcal / 2 539,56 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		19,23 g	27,69 g	7,90 g	17,88 g	23,88 g	8,66 g	24,55 g	18,12 g	4,18 g	14,65 g	15,62 g	1,46 g	24,07 g	23,18 g	6,31 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,74 g	0,00 g	1,71 g	37,91 g	0,00 g	2,85 g	86,98 g	19,98 g	4,59 g	79,28 g	5,00 g	2,81 g	78,97 g	0,23 g	2,87 g		





Heti étlap 2024.01.15. - 2024.01.19.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Spenótos sajtkrém, Kenyér, Kaliforniai paprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém 4-6 év pulyka TM, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Mediterrán tojáskrém 4-6 év, Kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Zakuszka fejtettbabos 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kapros túrókrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika										
		Energia: 151,82 Kcal / 634,61 KJ	Energia: 166,50 Kcal / 695,97 KJ	Energia: 184,60 Kcal / 771,63 KJ	Energia: 232,00 Kcal / 969,76 KJ	Energia: 157,39 Kcal / 657,89 KJ										
		Fehérje 4,32 g	Zsír 3,58 g	T.Zsírsvav 1,74 g	Fehérje 5,13 g	Zsír 4,65 g	T.Zsírsvav 1,01 g	Fehérje 4,12 g	Zsír 5,75 g	T.Zsírsvav 1,67 g	Fehérje 4,21 g	Zsír 7,60 g	T.Zsírsvav 0,90 g	Fehérje 4,78 g	Zsír 7,50 g	T.Zsírsvav 3,47 g
		Szénhidrát 34,83 g	Cukor 5,23 g	Só 0,97 g	Szénhidrát 31,26 g	Cukor 5,18 g	Só 1,73 g	Szénhidrát 33,52 g	Cukor 5,23 g	Só 0,88 g	Szénhidrát 34,76 g	Cukor 5,18 g	Só 1,71 g	Szénhidrát 31,34 g	Cukor 5,57 g	Só 1,72 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

