



### Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Kakaó főzős 4-6 év, Sárgabaracklekvár, Zsúr - Erzsébet kenyér	Tej 2dl, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégسالáta	Tej 2dl, Sajtkrém, natúr, Rozsos cipó, Jégcsapretek	Tej 2dl, Pápai extrasonka 2.4 kg, Margarin Delma Multivitamin, Kenyér, Uborka	Tejeskávés 4-6 év, Margarin Delma Multivitamin, Kifli-tejes										
		Energia: 184,21 Kcal / 770,00 KJ	Energia: 120,71 Kcal / 504,57 KJ	Energia: 116,95 Kcal / 488,85 KJ	Energia: 125,66 Kcal / 525,26 KJ	Energia: 198,30 Kcal / 828,89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		11,05 g	4,60 g	2,46 g	8,18 g	8,78 g	4,21 g	8,29 g	4,95 g	2,53 g	10,49 g	10,01 g	2,96 g	10,82 g	10,35 g	3,45 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,22 g	11,51 g	0,97 g	32,45 g	0,18 g	0,93 g	34,09 g	0,29 g	1,10 g	34,35 g	0,23 g	1,44 g	52,86 g	16,13 g	0,94 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Burgonya főzelék 4-6 év, Sertés pörkölt feltét 4-6 év, Kenyér, Alma	Hagymaleves 4-6 év, Ketchupos csirkecombfil 4-6 év, Párolt rizsköret 4-6 év	Paradicsomos káposzta 4-6 év, Vagdalt sertés 4-6 év, Kenyér, Banán	Csirkerbecsinált leves 4-6 év, Fahéjas csiga	Rakott brokkoli bulgur 4-6 év, Mandarin										
		Energia: 494,69 Kcal / 2 067,80 KJ	Energia: 313,86 Kcal / 1 311,93 KJ	Energia: 597,36 Kcal / 2 496,96 KJ	Energia: 540,19 Kcal / 2 257,99 KJ	Energia: 348,41 Kcal / 1 456,35 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav	Fehérje	Zsír	T.Zsír-sav
		17,75 g	21,43 g	6,89 g	25,65 g	12,41 g	4,15 g	20,85 g	22,91 g	6,40 g	27,26 g	29,38 g	11,61 g	21,19 g	18,84 g	4,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
62,74 g	0,23 g	2,62 g	48,83 g	2,10 g	2,58 g	74,46 g	5,26 g	2,82 g	97,35 g	23,98 g	2,21 g	33,74 g	0,00 g	1,17 g		





Heti étlap 2024.01.22. - 2024.01.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Margarin Delma Multivitamin, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Avokadókrém 4-6 év, Kukoricás kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kőrözött túró házi 4-6, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Halkrém konz. 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Májaskrém házi 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom										
		Energia: 212,66 Kcal / 888,92 KJ	Energia: 220,51 Kcal / 921,73 KJ	Energia: 158,53 Kcal / 662,66 KJ	Energia: 171,36 Kcal / 716,28 KJ	Energia: 162,67 Kcal / 679,96 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,24 g	11,52 g	2,55 g	2,28 g	6,61 g	0,97 g	4,76 g	3,68 g	1,67 g	5,42 g	5,51 g	2,01 g	4,97 g	4,04 g	0,86 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
30,11 g	5,18 g	0,88 g	34,50 g	5,28 g	0,84 g	31,21 g	5,53 g	0,94 g	31,50 g	5,18 g	0,88 g	31,36 g	5,18 g	1,24 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

