



## Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Tej 2dl, Párizsi sertés 2.2 kg, Margarin Delma Multivitamin, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tej 2dl, Vajkrém, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Tej 2dl, Trappista sajt, 3kg-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Kaliforniai paprika	Tej 2dl, Gabonapehely, natur	Vaníliás tej 4-6 év, Margarin Delma Multivitamin, Molnárka										
		Energia: 128,81 Kcal / 538,43 KJ	Energia: 228,73 Kcal / 956,09 KJ	Energia: 176,49 Kcal / 737,73 KJ	Energia: 252,20 Kcal / 1 054,20 KJ	Energia: 375,41 Kcal / 1 569,21 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,11 g	9,24 g	2,63 g	7,32 g	12,65 g	6,21 g	12,04 g	7,07 g	4,00 g	11,10 g	5,20 g	2,28 g	11,75 g	16,90 g	6,41 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,67 g	0,18 g	0,97 g	36,85 g	0,28 g	0,86 g	33,65 g	0,18 g	1,28 g	39,95 g	0,00 g	0,17 g	57,11 g	11,67 g	1,03 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Fejtett babfőzelék *mir.*4-6, Sült csirkemell filé 4-6 év, Kenyér, Alma	Burgonya petrezselymes 4-6 év, Rántott halrúd 4-6 év, Céklasaláta	Májgaluska leves friss 4-6 év, Gránátos kocka 4-6 év, Kovászos uborka	Zöldségkrémleves 4-6 év, Bakonyi pulyka tokány 4-6 év, Párolt rizsköret 4-6 év	Zöldbabfőzelék *mir.*4-6 év, Vagdalt pulyka 4-6 év, Kenyér, Banán										
		Energia: 517,59 Kcal / 2 163,53 KJ	Energia: 375,90 Kcal / 1 571,26 KJ	Energia: 401,43 Kcal / 1 677,98 KJ	Energia: 547,02 Kcal / 2 286,54 KJ	Energia: 477,11 Kcal / 1 994,32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		34,61 g	12,55 g	2,55 g	14,54 g	7,84 g	0,24 g	19,11 g	8,85 g	1,52 g	21,16 g	27,85 g	7,94 g	22,40 g	15,86 g	4,21 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
69,98 g	2,23 g	1,97 g	59,22 g	6,99 g	4,12 g	63,67 g	0,00 g	5,34 g	59,73 g	0,00 g	2,82 g	64,41 g	0,23 g	2,57 g		





Heti étlap 2024.01.29. - 2024.02.02.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																									
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Túrókrém almás 4-6 év, Zsúr -Erzsébet kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Tojáskrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém sertés 4-6 év, Burgonyás kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Túrókrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Zöldséges sajtkrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér																									
		Energia: 228,25 Kcal / 954,09 KJ	Energia: 176,42 Kcal / 737,44 KJ	Energia: 177,08 Kcal / 740,19 KJ	Energia: 159,51 Kcal / 666,75 KJ	Energia: 203,47 Kcal / 850,50 KJ																									
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Szénhidrát	Cukor	Só												
		10,67 g	4,10 g	2,32 g	5,58 g	9,14 g	2,61 g	4,34 g	5,89 g	1,55 g	4,74 g	6,01 g	3,46 g	5,01 g	5,55 g	0,09 g	36,54 g	9,48 g	0,71 g	30,05 g	5,18 g	1,51 g	34,35 g	5,25 g	1,29 g	30,12 g	5,57 g	1,73 g	30,82 g	5,18 g	0,72 g

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

