



Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tej 2dl, Gabonapehely, natur	Tej 2dl, Vajkrém, klf 4-6 év, Kifli-tejes, Kápia paprika	Tej 2dl, Sajt különféle, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Prágai sonka, Margarin Delma Multivitamin, Kukoricás kenyér, Uborka	Tejeskávé 4-6 év, Kakaós kifli 6dkg										
		Energia: 161,77 Kcal / 676,20 KJ	Energia: 144,16 Kcal / 602,59 KJ	Energia: 129,87 Kcal / 542,86 KJ	Energia: 208,75 Kcal / 872,58 KJ	Energia: 299,05 Kcal / 1 250,03 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,10 g	3,25 g	1,22 g	9,85 g	11,53 g	5,69 g	8,15 g	3,10 g	1,50 g	4,31 g	11,51 g	3,25 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
39,95 g	0,00 g	0,20 g	36,80 g	1,14 g	0,85 g	32,92 g	0,18 g	0,94 g	33,13 g	5,28 g	1,17 g	66,58 g	21,23 g	1,01 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Burgonya főzelék 4-6 év, Sertés pörkölt feltét 4-6 év, Kenyér, Mandarin	Paradicsom leves 4-6 év, Rántott halrúd 4-6 év, Párolt rizs vegyes 4-6 év	Csirkeguleves friss 4-6 év, Káposztás kocka 4-6 év	Rakott sárgarépa bulg. 4-6 év, Banán	Zöldborsófőzelék *mir.* 4-6 é, Vajas párolt csirkemell 4-6 év, Kenyér, Alma										
		Energia: 504,37 Kcal / 2 108,27 KJ	Energia: 433,41 Kcal / 1 811,65 KJ	Energia: 677,45 Kcal / 2 831,74 KJ	Energia: 418,04 Kcal / 1 747,41 KJ	Energia: 389,50 Kcal / 1 628,11 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,99 g	21,35 g	6,89 g	14,53 g	11,55 g	0,97 g	28,35 g	19,74 g	2,57 g	18,55 g	23,66 g	8,78 g	28,56 g	5,44 g	1,62 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,98 g	0,23 g	2,61 g	70,07 g	5,00 g	2,00 g	96,18 g	24,98 g	4,72 g	47,63 g	0,00 g	1,76 g	63,32 g	5,23 g	2,90 g		





Heti étlap 2024.02.12. - 2024.02.16.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Zakuszká fejtebbabos 4-6 év, Kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém pulyka 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta 10kg	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Mediterrán tojáskrém 4-6 év, Kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Túrókrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Kápia paprika
		Energia: 236,95 Kcal / 990,45 KJ	Energia: 165,23 Kcal / 690,66 KJ	Energia: 184,60 Kcal / 771,63 KJ	Energia: 141,69 Kcal / 592,26 KJ	Energia: 166,26 Kcal / 694,97 KJ
		Fehérje 3,64 g Zsír 7,46 g T.Zsírsvav 0,90 g	Fehérje 5,09 g Zsír 5,30 g T.Zsírsvav 2,18 g	Fehérje 3,99 g Zsír 6,81 g T.Zsírsvav 1,31 g	Fehérje 3,89 g Zsír 2,82 g T.Zsírsvav 1,32 g	Fehérje 4,74 g Zsír 6,03 g T.Zsírsvav 1,54 g
		Szénhidrát 36,73 g Cukor 5,23 g Só 1,71 g	Szénhidrát 31,11 g Cukor 5,18 g Só 1,07 g	Szénhidrát 33,43 g Cukor 5,23 g Só 0,89 g	Szénhidrát 30,57 g Cukor 5,18 g Só 0,91 g	Szénhidrát 31,04 g Cukor 5,57 g Só 1,72 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

