



Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tej 2dl, Vajkrém , Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Kefír 5l-es, Rozsos stangli	Tej 2dl, Trappista sajt, 3kg-os, Kenyér, Uborka	Tej 2dl, Vadász felvágott 2.2 kg, Margarin Delma Multivitamin, Teljeskiőrlésű kenyér, Sörretek	Kakaó főzős 4-6 év, Margarin Delma Multivitamin, Zsemle
		Energia: 126,19 Kcal / 527,47 KJ	Energia: 349,33 Kcal / 1 460,20 KJ	Energia: 200,03 Kcal / 836,13 KJ	Energia: 172,34 Kcal / 720,38 KJ	Energia: 172,48 Kcal / 720,97 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		8,38 g 10,82 g 5,19 g	13,88 g 15,25 g 5,31 g	12,85 g 8,28 g 4,88 g	11,07 g 12,72 g 3,94 g	11,68 g 10,02 g 3,33 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
33,30 g 0,18 g 0,92 g	39,65 g 0,21 g 0,92 g	34,62 g 0,23 g 1,42 g	32,44 g 0,18 g 1,50 g	46,18 g 5,17 g 1,14 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Paradicsomos káposzta 4 -6 év, Sertés sült 4-6 év, Kenyér, Banán	Rántott halrúd 4-6 év, Párolt rizsköret 4-6 év, Tartármártás 4-6 év	Palócleves friss 4-6 év, Mákos metélt 4-6 év	Toszkán rakott burgonya 4-6 év, Körte	Sárgaborsó főzelék 4-6 év, Sertés pörkölt feltét 4- 6 év, Kenyér
		Energia: 583,68 Kcal / 2 439,78 KJ	Energia: 331,79 Kcal / 1 386,88 KJ	Energia: 541,22 Kcal / 2 262,30 KJ	Energia: 523,62 Kcal / 2 188,73 KJ	Energia: 457,54 Kcal / 1 912,52 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,01 g 24,00 g 6,51 g	10,07 g 19,07 g 4,42 g	24,14 g 22,89 g 5,33 g	24,87 g 26,43 g 10,90 g	20,52 g 19,10 g 5,72 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
70,03 g 5,23 g 2,94 g	45,21 g 1,00 g 1,34 g	65,05 g 14,99 g 1,63 g	59,84 g 0,00 g 1,72 g	50,16 g 0,23 g 2,31 g		





Heti étlap 2024.03.04. - 2024.03.08.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kőrözött túró házi 4-6, Kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém sertés 4-6 év, Burgonyás kenyér, Savanyú káposzta 1 kg	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Margarin Delma Multivitamin, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr , Kenyér, Sárgarépa	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Májaskrém házi 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma										
		Energia: 168,38 Kcal / 703,83 KJ		Energia: 177,08 Kcal / 740,19 KJ		Energia: 207,76 Kcal / 868,44 KJ		Energia: 156,70 Kcal / 655,01 KJ		Energia: 157,19 Kcal / 657,05 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		4,24 g	3,59 g	1,67 g	4,32 g	5,91 g	1,58 g	8,24 g	11,47 g	2,55 g	3,84 g	3,49 g	1,74 g	5,02 g	4,02 g	0,85 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,50 g	5,58 g	0,93 g	33,12 g	5,25 g	1,50 g	31,44 g	5,18 g	0,89 g	34,73 g	5,23 g	1,04 g	32,44 g	5,18 g	1,25 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

