



Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt virsli, ketchup 4-6 év, Burgonyás kenyér, Jégsaláta	Karamell 4-6 év, Vajkrém, Kifli-tejes	Tej 2dl, Trappista sajt, 3kg-os, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek piros-sörjég	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Ausztria szalámi, Margarin Delma Multivitamin, Kenyér, Zöldpaprika	Házi gyümölcsjoghurt 4-6 év, Molnárka										
		Energia: 272,20 Kcal / 1 137,80 KJ	Energia: 177,56 Kcal / 742,20 KJ	Energia: 198,72 Kcal / 830,65 KJ	Energia: 172,38 Kcal / 720,55 KJ	Energia: 392,66 Kcal / 1 641,32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		8,68 g	10,42 g	3,92 g	11,30 g	12,23 g	6,10 g	13,47 g	8,42 g	4,88 g	4,69 g	7,47 g	1,60 g	11,42 g	9,73 g	5,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,62 g	6,65 g	2,14 g	48,09 g	11,13 g	0,92 g	32,77 g	0,18 g	1,45 g	32,61 g	5,23 g	0,74 g	63,75 g	9,73 g	0,84 g		
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Sóskafőzelék *mir.* 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Burgonya sós 150 g 4-6 év, Banán	Rizses pulyka 4-6 év, Céklasaláta	Jókai bableves 4-6 év, Kakaós csiga 4-6 év	Vegyes gyümleves *mir.*4-6 év, Rántott halrúd 4-6 év, Burgonyapüré 150 g 4-6 év	Rakott brokkoli bulgur 4-6 év, Alma										
		Energia: 409,90 Kcal / 1 713,38 KJ	Energia: 440,09 Kcal / 1 839,58 KJ	Energia: 595,56 Kcal / 2 489,44 KJ	Energia: 380,57 Kcal / 1 590,78 KJ	Energia: 338,73 Kcal / 1 415,89 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		17,22 g	8,93 g	3,00 g	19,90 g	18,16 g	3,48 g	28,34 g	34,97 g	13,30 g	14,16 g	11,09 g	3,74 g	20,95 g	18,92 g	4,57 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
76,49 g	9,99 g	3,79 g	49,17 g	6,99 g	4,23 g	79,04 g	15,98 g	7,45 g	77,89 g	18,42 g	1,71 g	31,50 g	0,00 g	1,18 g		





Heti étlap 2024.03.18. - 2024.03.22.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü					
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Padlizsánkrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém pulyka 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Májaskrém házi 4-6 év, Kenyér, Savanyú káposzta 10kg	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Tavasztojáskrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Paradicsom
		Energia: 164,79 Kcal / 688,82 KJ	Energia: 165,74 Kcal / 692,79 KJ	Energia: 167,11 Kcal / 698,52 KJ	Energia: 141,69 Kcal / 592,26 KJ	Energia: 225,18 Kcal / 941,25 KJ
		Fehérje 3,27 g Zsír 3,22 g T.Zsír 0,74 g	Fehérje 5,06 g Zsír 5,30 g T.Zsír 2,16 g	Fehérje 4,43 g Zsír 3,90 g T.Zsír 0,88 g	Fehérje 4,36 g Zsír 3,61 g T.Zsír 1,73 g	Fehérje 6,39 g Zsír 9,51 g T.Zsír 2,41 g
		Szénhidrát 30,75 g Cukor 5,18 g Só 0,89 g	Szénhidrát 31,26 g Cukor 5,18 g Só 0,85 g	Szénhidrát 33,18 g Cukor 5,23 g Só 1,46 g	Szénhidrát 31,16 g Cukor 5,18 g Só 0,97 g	Szénhidrát 30,70 g Cukor 5,18 g Só 0,83 g

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

