



### Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Tej 2dl, Marhapárizsi 100g, Kukoricás kenyér, Paradicsom	Kakaó főzős 4-6 év, Briós, 6dkg	Tej 2dl, Trappista sajt, 3kg-os, Rozsos stangli, Uborka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Pápai extrasonka 2.4 kg, Kenyér, Retek piros-sör-jég	Tejeskávé 4-6 év, Molnárka										
		Energia: 182,76 Kcal / 763,94 Kj	Energia: 286,85 Kcal / 1 199,03 Kj	Energia: 313,70 Kcal / 1 311,27 Kj	Energia: 150,28 Kcal / 628,17 Kj	Energia: 302,21 Kcal / 1 263,24 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		9,11 g	6,36 g	2,66 g	13,12 g	8,61 g	4,03 g	18,32 g	17,14 g	6,30 g	6,51 g	2,05 g	0,67 g	12,77 g	8,18 g	3,78 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
37,07 g	0,28 g	1,39 g	62,51 g	15,48 g	1,05 g	40,66 g	0,21 g	1,58 g	31,66 g	5,23 g	1,42 g	67,64 g	20,67 g	1,05 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Zöldbabfőzelék *mir.*4-6 év, Fokhagymás sertéscomb 4-6 év, Kenyér, Cseresznye	Zellerkrémleves 4-6 év, Sült csirkecomb filé 4-6 év, Burgonyapüré 150 g 4-6 év, Paradicsomsaláta 4-6 év	Vadasmártás reform 4-6 év, Párolt marhaszelet, Tészta köret 4-6 év, Nektarin	Burgonyaleves bajor 4-6 év, Tejberizs 4-6 év	Rakott tök (friss) 4-6 év, Banán										
		Energia: 553,99 Kcal / 2 315,68 Kj	Energia: 362,22 Kcal / 1 514,08 Kj	Energia: 665,19 Kcal / 2 780,49 Kj	Energia: 389,49 Kcal / 1 628,07 Kj	Energia: 415,02 Kcal / 1 734,78 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		19,96 g	29,34 g	8,34 g	23,59 g	14,52 g	3,89 g	39,45 g	25,69 g	3,70 g	16,55 g	14,59 g	5,27 g	15,64 g	17,63 g	6,14 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
55,38 g	0,23 g	2,26 g	58,77 g	5,00 g	2,92 g	60,66 g	5,00 g	5,57 g	75,39 g	19,98 g	2,35 g	54,88 g	0,00 g	1,20 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>															





### Heti étlap 2024.06.17. - 2024.06.21.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldhagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Halkrém konz. 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Mediterrán tojáskrém 4-6 év, Kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Snidlinges szendvicssalátával 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Padlizsánkrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika										
		Energia: 141,69 Kcal / 592,26 KJ	Energia: 171,36 Kcal / 716,28 KJ	Energia: 184,60 Kcal / 771,63 KJ	Energia: 155,39 Kcal / 649,53 KJ	Energia: 151,89 Kcal / 634,90 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		4,57 g	3,63 g	1,74 g	5,19 g	6,98 g	1,51 g	3,69 g	6,78 g	1,31 g	5,00 g	2,71 g	1,31 g	3,52 g	1,41 g	0,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
32,57 g	5,18 g	0,97 g	30,96 g	5,18 g	0,88 g	31,35 g	5,23 g	0,88 g	30,29 g	5,53 g	0,84 g	31,39 g	5,18 g	0,78 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

