



Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Prágai sonka, Rozsos Zsemle, Paradicsom	Kakaó főzős 4-6 év, Kalács foszlós 500g, Teavaj 100g	Tej 2dl, Csirkemell sonka, Teljeskiőrlésű kenyér, Uborka	Tej 2dl, Vajkrém , Kiflitejes, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Mozzarella sajt, Burgonyás kenyér, Paradicsom										
		Energia: 279,33 Kcal / 1 167,60 KJ	Energia: 179,38 Kcal / 749,81 KJ	Energia: 142,82 Kcal / 596,99 KJ	Energia: 142,31 Kcal / 594,86 KJ	Energia: 212,37 Kcal / 887,71 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		8,88 g	7,91 g	2,95 g	10,96 g	14,69 g	7,12 g	11,23 g	3,35 g	1,49 g	9,90 g	11,56 g	5,69 g	7,35 g	4,83 g	2,30 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,83 g	5,16 g	1,64 g	42,52 g	8,62 g	0,77 g	33,08 g	0,18 g	1,36 g	36,20 g	1,14 g	0,85 g	32,27 g	5,25 g	0,96 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tarhonyáshús sert 4-6 év, Csalamádé 10 kg, Szőlő, nagyszemű	Rántott halrúd 4-6 év, Burgonyapüré 150 g 4-6 év, Uborka saláta (friss) 4-6 év	Zöldborsóleves mirelit 4-6 év, Paradicsomos húsos fazék	Lecsős csirke 4-6 év, Párolt bulgur, Sárgadinnye	Bakonyi pulyka tokány 4-6 év, Párolt rizsköret 4-6 év, Nektarin										
		Energia: 474,57 Kcal / 1 983,70 KJ	Energia: 246,81 Kcal / 1 031,67 KJ	Energia: 915,82 Kcal / 3 828,13 KJ	Energia: 341,79 Kcal / 1 428,68 KJ	Energia: 311,52 Kcal / 1 302,15 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		19,20 g	21,54 g	6,05 g	11,65 g	7,93 g	2,19 g	50,59 g	44,87 g	8,72 g	23,29 g	7,06 g	0,87 g	16,62 g	8,94 g	2,79 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,66 g	0,00 g	1,24 g	47,59 g	2,50 g	1,40 g	89,92 g	3,00 g	7,62 g	49,73 g	2,00 g	1,11 g	47,99 g	0,00 g	1,37 g		





Heti étlap 2024.07.22. - 2024.07.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Túrókrém almás 4-6 év, Zsúr -Erzsébet kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Gombakrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Májaskrém házi 4-6 év, Kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Tavaszi tojáskrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr, Teljeskiőrlésű kenyér, Pritamin paprika
		Energia: 201,92 Kcal / 844,03 KJ	Energia: 165,52 Kcal / 691,87 KJ	Energia: 137,01 Kcal / 572,70 KJ	Energia: 195,56 Kcal / 817,44 KJ	Energia: 147,69 Kcal / 617,34 KJ
		Fehérje 9,90 g Zsír 3,87 g T.Zsírsvav 2,20 g	Fehérje 4,88 g Zsír 8,10 g T.Zsírsvav 2,87 g	Fehérje 4,05 g Zsír 3,80 g T.Zsírsvav 0,83 g	Fehérje 5,63 g Zsír 9,35 g T.Zsírsvav 2,38 g	Fehérje 4,39 g Zsír 3,60 g T.Zsírsvav 1,73 g
		Szénhidrát 31,35 g Cukor 9,26 g Só 0,57 g	Szénhidrát 25,55 g Cukor 5,14 g Só 0,95 g	Szénhidrát 29,23 g Cukor 5,18 g Só 1,11 g	Szénhidrát 24,91 g Cukor 5,14 g Só 0,68 g	Szénhidrát 31,67 g Cukor 5,18 g Só 0,96 g

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

