



Heti étlap 2024.08.05. - 2024.08.09.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Tej 2dl, Párizsi sertés 2.2 kg, Rozsos Zsemle, Uborka	Kakaó főzős 4-6 év, Molnárka	Tej 2dl, Vajkrém, Teljeskiőrlésű kenyér, Jégsaláta	Tejeskávé 4-6 év, Ausztria szalámi, Sajtos stangli, Paradicsom	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Mozzarella sajt, Kenyér, Jégsaláta										
		Energia: 182,80 Kcal / 764,10 KJ	Energia: 267,65 Kcal / 1 118,78 KJ	Energia: 120,71 Kcal / 504,57 KJ	Energia: 83,40 Kcal / 348,61 KJ	Energia: 207,04 Kcal / 865,43 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		10,67 g	3,88 g	1,67 g	13,12 g	8,61 g	4,03 g	8,33 g	10,78 g	5,18 g	9,24 g	3,88 g	1,93 g	7,17 g	4,79 g	2,29 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
43,75 g	0,16 g	1,30 g	57,71 g	10,68 g	1,05 g	32,59 g	0,18 g	0,93 g	26,96 g	14,99 g	0,27 g	31,56 g	5,23 g	1,03 g		
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Lucskos káposztafőz 4-6 év, Kenyér, Görögdinnye	Vadasmártás reform 4-6 év, Párolt marhaszelet, Tészta köret 4-6 év	Brokkolikrémleves *mir.* 4-6, Rántott halrúd 4-6 év, Bulgursaláta 4-6 év	Gulyásleves friss 4-6 év, Mákos nudli 4-6 év	Rakott cukkini (friss) 4-6 év, Banán										
		Energia: 537,22 Kcal / 2 245,58 KJ	Energia: 609,91 Kcal / 2 549,42 KJ	Energia: 503,09 Kcal / 2 102,92 KJ	Energia: 597,31 Kcal / 2 496,76 KJ	Energia: 461,62 Kcal / 1 929,57 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		18,13 g	30,50 g	8,92 g	38,51 g	25,23 g	3,65 g	16,93 g	26,85 g	5,89 g	19,00 g	25,05 g	6,28 g	17,73 g	23,32 g	7,50 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
51,03 g	0,23 g	1,85 g	48,88 g	5,00 g	5,57 g	57,59 g	0,00 g	1,59 g	74,70 g	19,98 g	1,01 g	54,80 g	0,00 g	1,23 g		
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü															





Heti étlap 2024.08.05. - 2024.08.09.

		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, Trappista sajt, 3kg-os, Margarin Delma Multivitamin, Teljeskiőrlésű kenyér, Retek piros-sör-jég	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Zakuszka fejtettbabos 4-6 év, Kukoricás kenyér	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Tojáskrém 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Pritamin paprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém sertés 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Lilahagyma										
		Energia: 168,38 Kcal / 703,83 KJ		Energia: 219,70 Kcal / 918,35 KJ		Energia: 244,13 Kcal / 1 020,46 KJ		Energia: 182,42 Kcal / 762,52 KJ		Energia: 173,37 Kcal / 724,69 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav			
		4,24 g	3,59 g	1,67 g	8,38 g	12,29 g	4,88 g	3,15 g	7,49 g	0,87 g	5,61 g	9,13 g	1,93 g	4,83 g	6,04 g	1,55 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	29,99 g	5,18 g	1,27 g	38,32 g	5,28 g	1,68 g	30,56 g	5,18 g	0,84 g	32,58 g	5,18 g	1,35 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

