



### Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Tejeskávé 4-6 év, Párizsi sertés 2.2 kg, Rozsos Zsemle, Uborka	Tej 2dl, Vajkrém , Kenyér, Jégsaláta	Kakaó főzős 4-6 év, Molnárka	Tej 2dl, Ausztria szalámi, Sajtostangli, Paradicsom	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Mozzarella sajt, Kenyér, Jégsaláta										
		Energia: 353,69 Kcal / 1 478,42 Kj	Energia: 216,09 Kcal / 903,26 Kj	Energia: 267,65 Kcal / 1 118,78 Kj	Energia: 22,51 Kcal / 94,09 Kj	Energia: 207,04 Kcal / 865,43 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,39 g	7,23 g	3,49 g	7,75 g	12,59 g	6,23 g	13,12 g	8,61 g	4,03 g	7,52 g	3,13 g	1,52 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		
60,14 g	15,15 g	1,33 g	34,56 g	0,23 g	0,90 g	57,71 g	10,68 g	1,05 g	9,17 g	0,00 g	0,20 g	31,56 g	5,23 g	1,03 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Burgonya főzelék 4-6 év, Vagdalt sertés 4-6 év, Kenyér, Alma	Fejtett bableves friss 4-6 év, Ízes bukta 4-6 év	Fokhagymakrémleves 4-6 év, Rántott halrúd 4-6 év, Párolt rizs vegyes 4-6 év	Rakott karfiol pulyk mir 4-6, Őszibarack	Limonádé 4-6 év, Zöldséges csirkeragu 4-6 év, Párolt bulgur, Vitamin saláta 4-6 év										
		Energia: 562,98 Kcal / 2 353,26 Kj	Energia: 532,80 Kcal / 2 227,10 Kj	Energia: 476,36 Kcal / 1 991,18 Kj	Energia: 395,64 Kcal / 1 653,78 Kj	Energia: 365,35 Kcal / 1 527,16 Kj										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,85 g	23,42 g	7,38 g	27,97 g	16,26 g	3,80 g	17,36 g	18,47 g	2,43 g	20,39 g	19,56 g	5,20 g	25,70 g	6,12 g	0,80 g
Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só		
70,98 g	0,23 g	2,31 g	79,31 g	26,59 g	3,63 g	73,27 g	0,00 g	1,97 g	47,95 g	0,00 g	1,23 g	51,69 g	12,99 g	1,46 g		
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>															





### Heti étlap 2024.09.02. - 2024.09.06.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	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	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

