



Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Karamell 4-6 év, Margarin Delma Multivitamin, Kifli-tejes, Uborka	Tej 2dl, Párizsi sertés 2.2 kg, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Trappista sajt, 3kg-os, Rozsos stangli, Paradicsom	Tej 2dl, Pápai extrasonka 2.4 kg, Kenyér, Retek piros-sör-jég	Tejeskávé 4-6 év, Vajkrém, Zsemle, négymagos, Kápia paprika										
		Energia: 177,56 Kcal / 742,20 KJ	Energia: 129,87 Kcal / 542,86 KJ	Energia: 341,25 Kcal / 1 426,43 KJ	Energia: 129,30 Kcal / 540,47 KJ	Energia: 228,07 Kcal / 953,33 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		11,00 g	10,37 g	3,45 g	8,17 g	3,21 g	1,45 g	13,33 g	14,93 g	5,09 g	11,60 g	4,30 g	1,89 g	12,26 g	8,59 g	4,37 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
48,05 g	11,13 g	0,95 g	32,65 g	0,18 g	0,97 g	38,72 g	5,21 g	1,37 g	34,46 g	0,23 g	1,62 g	57,86 g	15,14 g	1,15 g		
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü	Savanyú vetrece 4-6 év, Tészta köret 4-6 év, Alma	Sóskamártás *mir.*4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Burgonya sós 150 g 4-6 év, Banán	Hagymaleves 4-6 év, Rántott halrúd 4-6 év, Párolt rizsköret 1/2 4-6 év, Francia saláta *mir.* 4-6 év, Körte	Babgulyás 4-6 év, Szilvás gombóc *mir.*4-6 év, Alma	Marhapörkölt 4-6 év, Párolt bulgur, Csalamádé 10 kg, Banán										
		Energia: 449,97 Kcal / 1 880,87 KJ	Energia: 407,52 Kcal / 1 703,43 KJ	Energia: 436,20 Kcal / 1 823,32 KJ	Energia: 558,22 Kcal / 2 333,36 KJ	Energia: 473,76 Kcal / 1 980,32 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		20,17 g	25,85 g	7,78 g	14,44 g	10,83 g	3,35 g	13,78 g	23,66 g	6,50 g	23,49 g	16,87 g	3,50 g	22,04 g	13,11 g	1,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
41,74 g	0,00 g	1,88 g	70,49 g	5,99 g	1,55 g	73,99 g	2,50 g	2,98 g	77,55 g	9,99 g	2,25 g	59,21 g	0,00 g	1,99 g		





Heti étlap 2024.10.14. - 2024.10.18.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év) A menü	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Májaskrém házi 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta 10kg			Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr, Burgonyás kenyér, Sárgarépa			Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Padlizsánkrém 4-6 év, Kenyér			Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Snidlinges szendvicskrém 4-6 é, Teljeskiőrlésű kenyér			Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Húskrém sertés 4-6 év, Kukoricás kenyér, Lilahagyma		
		Energia: 162,16 Kcal / 677,83 KJ			Energia: 155,46 Kcal / 649,82 KJ			Energia: 151,94 Kcal / 635,11 KJ			Energia: 155,39 Kcal / 649,53 KJ			Energia: 185,50 Kcal / 775,39 KJ		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv
		5,00 g	4,04 g	0,88 g	3,92 g	3,48 g	1,74 g	2,65 g	1,19 g	0,50 g	5,00 g	2,71 g	1,31 g	3,77 g	5,93 g	1,52 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,21 g	5,18 g	1,46 g	34,53 g	5,25 g	0,98 g	32,61 g	5,23 g	0,78 g	30,29 g	5,53 g	0,84 g	36,14 g	5,28 g	1,32 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

