







### Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>Tízórai</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Házi gyümölcsjoghurt 4-6 év, Molnárka	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt virsli, ketchup 4-6 év, Kenyér	Tejeskávé 4-6 év, Vajkrém , Rozsos kifli, szezámos, Uborka	Tej 2dl, Prágai sonka, Burgonyás kenyér, Paradicsom								
		Energia: 392,66 Kcal / 1 641,32 Kj	Energia: 273,44 Kcal / 1 142,98 Kj	Energia: 317,09 Kcal / 1 325,44 Kj	Energia: 204,23 Kcal / 853,68 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		11,42 g	9,73 g	5,00 g	8,43 g	10,42 g	3,92 g	15,27 g	8,02 g	3,66 g	10,88 g	9,28 g	3,95 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
63,75 g	9,73 g	0,84 g	33,57 g	6,63 g	2,19 g	79,88 g	14,99 g	1,38 g	34,89 g	0,25 g	1,46 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00481) Gyermek (4-6 év) A menü</b>	Daragaluska leves 4-6 év, Tejszínes csirkemell 4-6 év, Párolt rizsköret 4-6 év, Szőlő, nagyszemű	Burgonyaleves magyaros 4-6 év, Túrós pite 4-6 év, Alma	Tökfőzelék *mir.* 4-6 év, Sertés pörkölt feltét 4-6 év, Kenyér, Banán	Sült csirkecomb filé 4-6 év, Tört burgonya 4-6 év, Vitamin saláta 4-6 év, Körte								
		Energia: 498,77 Kcal / 2 084,86 Kj	Energia: 696,34 Kcal / 2 910,70 Kj	Energia: 535,50 Kcal / 2 238,39 Kj	Energia: 419,44 Kcal / 1 753,26 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		22,75 g	16,93 g	6,07 g	36,55 g	33,67 g	12,94 g	18,12 g	21,14 g	6,86 g	20,49 g	8,87 g	1,05 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
64,92 g	0,00 g	1,86 g	92,26 g	30,47 g	3,40 g	73,71 g	2,23 g	2,90 g	63,98 g	5,00 g	2,70 g		





Heti étlap 2024.10.21. - 2024.10.25.

		hétfő	kedd	csütörtök	péntek								
<b>Uzsonna</b>	<b>(00481) Gyermekek (4-6 év) A menü</b>	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Kőrözött túró házi 4-6, Teljeskiőrlésű kenyér, Zöldpaprika	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Pikáns halkrém konz. 4-6 év, Teljeskiőrlésű kenyér, Savanyú káposzta 10kg	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Főtt tojás gyerek 4-6 év, Kukoricás kenyér, Lilahagyma	Tea gyümölcsös klf 4-6 év, Sajtkrém, natúr, Teljeskiőrlésű kenyér, Kápia paprika								
		Energia: 163,43 Kcal / 683,14 Kj	Energia: 241,40 Kcal / 1 009,05 Kj	Energia: 219,89 Kcal / 919,14 Kj	Energia: 147,09 Kcal / 614,84 Kj								
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		4,81 g	3,73 g	1,67 g	5,59 g	15,39 g	2,70 g	7,18 g	5,24 g	1,30 g	4,31 g	3,62 g	1,73 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,53 g	5,53 g	0,93 g	31,15 g	5,18 g	1,33 g	34,98 g	5,28 g	0,84 g	31,81 g	5,18 g	0,96 g		
													

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

