



Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tej 1,5dl bölcsi, Gabonagolyó kakaós, Trappista sajt, zsíros, félkem, Margarin, csészés 32% zsírt., Rozsos kenyér	Tej 1,5dl bölcsi, Tojásomlett bölcsi, Tönköly kenyér	Kakaó bölcsi, Diós krém B*, Kalocsai Rúd	Csipkebogyótea bölcsi, Pulykamell sonka, Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér, TV paprika	Tej 1,5dl bölcsi, Kukoricapehely (corn flakes), Vajkrém natúr, 20% zsírt., Korpás Kenyér, Sárgarépa friss
		Energia: 344,06 Kcal / 1 438,17 Kj	Energia: 313,50 Kcal / 1 310,43 Kj	Energia: 396,15 Kcal / 1 655,91 Kj	Energia: 197,57 Kcal / 825,84 Kj	Energia: 314,07 Kcal / 1 312,81 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		14,78 g 12,94 g 6,65 g	14,72 g 15,43 g 5,00 g	12,15 g 10,15 g 5,38 g	7,44 g 4,22 g 1,16 g	11,36 g 8,38 g 4,41 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
40,27 g 3,94 g 1,44 g	27,44 g 0,15 g 0,96 g	58,44 g 17,73 g 1,63 g	32,26 g 5,74 g 1,28 g	47,31 g 0,91 g 0,91 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Sütőtök, Alma	Narancs	Banán	Gyümölcslé 100%-os	Mandarin
		Energia: 91,69 Kcal / 383,26 Kj	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 Kj	Energia: 157,45 Kcal / 658,14 Kj	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 Kj	Energia: 46,89 Kcal / 196,00 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		1,66 g 0,76 g 0,00 g	0,60 g 0,20 g 0,00 g	1,95 g 0,15 g 0,00 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	0,70 g 0,30 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
19,30 g 0,00 g 0,02 g	8,50 g 0,00 g 0,01 g	36,30 g 0,00 g 0,08 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	9,80 g 0,00 g 0,00 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Sajtos húspogácsa bölcsi, Zöldborsófőzelék mir. bölcsi*	Húsleves b*, Köleskása túróval B*	Zabpelyhes b.csirkemell *B, Sütőtökfőzelék bölcsi	Pulyka aprópecsenye bölcsi, Galuska köret b	Petrezselymes fasírtgolyó b, Paradicsomos káposzta bölcsi*
		Energia: 463,29 Kcal / 1 936,55 Kj	Energia: 380,41 Kcal / 1 590,11 Kj	Energia: 686,27 Kcal / 2 868,61 Kj	Energia: 374,31 Kcal / 1 564,62 Kj	Energia: 372,66 Kcal / 1 557,72 Kj
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		32,35 g 16,49 g 5,65 g	20,02 g 9,86 g 4,80 g	34,02 g 20,65 g 3,18 g	18,35 g 16,20 g 2,97 g	20,07 g 15,35 g 3,09 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
45,28 g 0,24 g 1,36 g	52,51 g 11,43 g 0,39 g	90,01 g 0,10 g 1,31 g	39,29 g 0,05 g 0,97 g	37,49 g 5,27 g 2,29 g		





Heti étlap 2023.02.27. - 2023.03.03.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Ínyenc csirkemájás , Korpás Kenyér, Savanyú káposzta	Sajtos rúd 60 gr	Brokkolis-sonkás párna*B	Édes Túrós buci B*, Mandarin	Natúr joghurt 140g 1,5%, Pogácsa vajás
		Energia: 133,97 Kcal / 559,99 KJ	Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 KJ	Energia: 247,21 Kcal / 1 033,34 KJ	Energia: 181,55 Kcal / 758,88 KJ	Energia: 466,58 Kcal / 1 950,30 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,04 g 0,71 g 0,16 g	6,27 g 11,83 g 8,31 g	12,10 g 7,28 g 2,72 g	6,59 g 5,59 g 2,57 g	12,25 g 14,26 g 7,06 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,16 g 0,66 g 0,83 g	31,29 g 0,62 g 1,96 g	33,12 g 1,37 g 1,95 g	25,71 g 1,61 g 0,05 g	56,07 g 18,18 g 1,03 g		

.....
Élelmezési osztályvezető

.....
Vezető dietetikus

.....
Gazdaságvezető

