



Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Csipkebogyótea bölcsi, Kefír, Barackíz, Korpás Kenyér	Tej 1,5dl bölcsi, Trappista sajt, zsíros, félkem, Margarin, csészés 32% zsírt., Graham kenyér, Uborka(kígyó)	Tej 1,5dl bölcsi, Gyümölcsös müzli , Vaj 100g háromnegyed zsíros, Kifli, korpás	Csipkebogyótea bölcsi, Pulyka felvágott, Margarin, csészés 32% zsírt., Korpás Kenyér, Jégcsap retek	Tej 1,5dl bölcsi, Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Tönköly kenyér, TV paprika										
		Energia: 259,62 Kcal / 1 085,21 KJ	Energia: 314,20 Kcal / 1 313,36 KJ	Energia: 221,94 Kcal / 927,71 KJ	Energia: 210,82 Kcal / 881,23 KJ	Energia: 229,20 Kcal / 958,06 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		9,63 g	0,80 g	0,24 g	16,07 g	13,19 g	7,49 g	10,42 g	6,94 g	4,19 g	9,04 g	3,83 g	1,07 g	10,32 g	8,31 g	5,40 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
52,58 g	19,77 g	0,98 g	29,24 g	7,24 g	1,36 g	41,15 g	10,21 g	0,94 g	33,51 g	7,31 g	0,66 g	28,40 g	8,20 g	0,94 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Alma	Banán	Narancs	Gyümölcslé 100%-os	Körte										
		Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		0,40 g	0,40 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,60 g	0,20 g	0,00 g	0,65 g	0,18 g	0,00 g	0,40 g	0,30 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
7,00 g	0,00 g	0,01 g	24,20 g	0,00 g	0,06 g	8,50 g	0,00 g	0,01 g	10,90 g	0,00 g	0,00 g	12,00 g	0,00 g	0,01 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Sertés aprópecsenye B*, Zöldbabfőzelék kefirés bölcsi	Sonkás Brokkoli felfújt B*, Tört burgonya bölcsi*, Céklasaláta, csemege szeletelt	Májfelfújt bölcsi, Karfiolfőzelék mir. bölcsi	Vadas pulykatokány bölcsi, Zsemlegombóc bölcsi	Panírozott halrudak bölcsi, Zöldséges bulgur p.hússal *B										
		Energia: 325,77 Kcal / 1 361,72 KJ	Energia: 386,59 Kcal / 1 615,95 KJ	Energia: 270,53 Kcal / 1 130,82 KJ	Energia: 606,14 Kcal / 2 533,67 KJ	Energia: 413,30 Kcal / 1 727,59 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Fehérje	Zsír	T.Zsír
		17,44 g	19,67 g	5,76 g	25,76 g	19,96 g	7,79 g	15,61 g	12,62 g	2,77 g	27,43 g	19,32 g	4,29 g	21,44 g	20,21 g	3,08 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,03 g	0,46 g	1,14 g	49,10 g	3,33 g	3,35 g	23,28 g	2,30 g	2,29 g	79,39 g	0,67 g	1,90 g	37,00 g	0,00 g	0,52 g		





Heti étlap 2023.03.06. - 2023.03.10.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Főtt tojás bölszi, Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér, Jégcsap retek	Húskrém csirke bölszi, Tönköly kenyér, Póréhagyma	Sárgarépa friss, Sajtkrém féلزsíros, ömlesztett, Diós rozsos zsemleB*	Tavaszi túrókrém B*, Rozsos kenyér	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír, Banánkenyér
		Energia: 192,51 Kcal / 804,69 KJ	Energia: 183,86 Kcal / 768,53 KJ	Energia: 202,18 Kcal / 845,11 KJ	Energia: 129,72 Kcal / 542,23 KJ	Energia: 366,06 Kcal / 1 530,13 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		7,68 g 5,55 g 1,46 g	8,46 g 7,30 g 1,72 g	5,27 g 11,71 g 2,40 g	5,58 g 2,11 g 1,20 g	8,02 g 13,19 g 5,82 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
26,54 g 0,48 g 0,95 g	19,73 g 0,00 g 1,63 g	18,67 g 0,99 g 0,70 g	21,20 g 0,98 g 0,95 g	48,08 g 23,47 g 0,48 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

