



Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Fahéjas karamellás tej bölcsei, Margarin, csészés 32% zsírt., Kifli, korpás	Tej 1,5dl bölcsei, Tojásomlett bölcsei, Félbarna kenyér	Csipkebogyótea bölcsei, Főtt virsli bölcsei, Korpás Kenyér, Paradicsom	Tej 1,5dl bölcsei, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Tönköly kenyér, Sárgarépa friss	Csipkebogyótea bölcsei, Zabkása (tejjel)B, Kornspitz, Natúr joghurt 140g 1,5%
		Energia: 319,30 Kcal / 1 334,67 KJ	Energia: 343,90 Kcal / 1 437,50 KJ	Energia: 336,24 Kcal / 1 405,48 KJ	Energia: 223,15 Kcal / 932,77 KJ	Energia: 455,94 Kcal / 1 905,83 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		10,80 g 7,78 g 3,45 g	15,38 g 15,53 g 4,94 g	14,67 g 16,72 g 4,97 g	9,92 g 6,78 g 3,79 g	20,90 g 11,15 g 5,39 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
49,01 g 11,87 g 1,13 g	34,80 g 0,63 g 1,10 g	31,50 g 5,66 g 2,08 g	29,18 g 0,25 g 0,99 g	63,97 g 11,30 g 2,50 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Banán, Natúr joghurt 140g 1,5%	Alma	Körte	Gyümölcslé 100%-os	Banán
		Energia: 144,41 Kcal / 603,63 KJ	Energia: 34,79 Kcal / 145,42 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		4,66 g 1,57 g 1,05 g	0,40 g 0,40 g 0,00 g	0,40 g 0,30 g 0,00 g	0,65 g 0,18 g 0,00 g	1,30 g 0,10 g 0,00 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
27,14 g 2,52 g 0,17 g	7,00 g 0,00 g 0,01 g	12,00 g 0,00 g 0,01 g	10,90 g 0,00 g 0,00 g	24,20 g 0,00 g 0,06 g		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Tárkonyos raguleves b, Aranygaluska bölcsei*, Vaníliásodó bölcsei	Csirkemell sajtmártással* bölcsei, Párolt rizs B*	Pulyka aprópecsenye b, Paradicsomos káposzta bölcsei*	Rántott csirkemell zabk.O*, Burgonyapüré bölcsei*, Vegyes friss saláta bölcsei	Tojásfasírt B*, Parajfőzelék mir. bölcsei
		Energia: 536,57 Kcal / 2 242,86 KJ	Energia: 365,95 Kcal / 1 529,67 KJ	Energia: 280,68 Kcal / 1 173,24 KJ	Energia: 427,02 Kcal / 1 784,94 KJ	Energia: 254,16 Kcal / 1 062,39 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav	Fehérje Zsír T.Zsírsav
		20,18 g 22,05 g 6,49 g	21,30 g 10,96 g 2,87 g	15,80 g 13,23 g 2,60 g	25,33 g 12,76 g 2,86 g	11,16 g 12,73 g 2,37 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
64,55 g 11,33 g 0,78 g	45,28 g 0,25 g 0,74 g	23,82 g 5,09 g 1,36 g	51,77 g 1,00 g 1,44 g	23,33 g 0,12 g 0,91 g		





Heti étlap 2023.03.13. - 2023.03.17.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																								
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)																																													
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Májpástétom bölcsi, Félbarna kenyér, Retek hónapos</p> <p>Energia: 189,67 Kcal / 792,82 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>8,02 g</td> <td>5,10 g</td> <td>1,13 g</td> <td>1,65 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát: 26,68 g Cukor: 0,48 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	8,02 g	5,10 g	1,13 g	1,65 g	<p>Körözött túró házi bölcsi*, Rozsos kenyér, Újhagyma</p> <p>Energia: 141,22 Kcal / 590,30 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6,90 g</td> <td>2,69 g</td> <td>1,59 g</td> <td>0,93 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát: 21,43 g Cukor: 1,29 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	6,90 g	2,69 g	1,59 g	0,93 g	<p>Tojáskrém B*, Félbarna kenyér, Kaliforniai paprika</p> <p>Energia: 182,37 Kcal / 762,31 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>6,33 g</td> <td>4,46 g</td> <td>1,16 g</td> <td>0,89 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát: 27,83 g Cukor: 0,48 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	6,33 g	4,46 g	1,16 g	0,89 g	<p>Sajtkrémés zöldséges batyu B</p> <p>Energia: 231,31 Kcal / 966,88 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>9,29 g</td> <td>6,82 g</td> <td>2,55 g</td> <td>0,83 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát: 32,95 g Cukor: 1,19 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	9,29 g	6,82 g	2,55 g	0,83 g	<p>Kakaós-fahéjas csavart rúd B*</p> <p>Energia: 268,53 Kcal / 1 122,46 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsír</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>8,48 g</td> <td>11,52 g</td> <td>4,79 g</td> <td>0,24 g</td> </tr> </table> <p>Szénhidrát: 32,72 g Cukor: 14,46 g</p>	Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só	8,48 g	11,52 g	4,79 g	0,24 g
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																											
8,02 g	5,10 g	1,13 g	1,65 g																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																											
6,90 g	2,69 g	1,59 g	0,93 g																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																											
6,33 g	4,46 g	1,16 g	0,89 g																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																											
9,29 g	6,82 g	2,55 g	0,83 g																																											
Fehérje	Zsír	T.Zsír	Só																																											
8,48 g	11,52 g	4,79 g	0,24 g																																											

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

