



Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Tej 1,5dl bölcsi, Vajkrém ízesített 25% zsírt., Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Csipkebogyótea bölcsi, Zalaikrém házi bölcsi, Korpás Kenyér, Jégcsap retek	Tej 1,5dl bölcsi, Gabonagolyó kakaós, Margarin, csészés 32% zsírt., Tönköly kenyér, Uborka(kígyó)	Tejeskávé bölcsi, Teljes kiőrlésű sajtos csomó	Tej 1,5dl bölcsi, Szendvicssajtkrém bölcsi*, Tönköly kenyér										
		Energia: 247,36 Kcal / 1 033,96 KJ	Energia: 239,94 Kcal / 1 002,95 KJ	Energia: 275,48 Kcal / 1 151,51 KJ	Energia: 481,92 Kcal / 2 014,43 KJ	Energia: 301,56 Kcal / 1 260,52 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,58 g	6,91 g	3,72 g	9,98 g	7,89 g	3,27 g	10,86 g	7,55 g	3,24 g	14,57 g	10,01 g	5,53 g	13,37 g	14,36 g	6,91 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
35,01 g	0,73 g	1,04 g	31,50 g	6,04 g	1,40 g	38,86 g	3,74 g	1,00 g	73,14 g	16,59 g	1,00 g	28,14 g	1,15 g	1,34 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Banán	Narancs	Banán	Körte	Gyümölcslé 100%-os										
		Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 41,41 Kcal / 173,09 KJ	Energia: 104,97 Kcal / 438,77 KJ	Energia: 52,99 Kcal / 221,50 KJ	Energia: 51,18 Kcal / 213,93 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,60 g	0,20 g	0,00 g	1,30 g	0,10 g	0,00 g	0,40 g	0,30 g	0,00 g	0,65 g	0,18 g	0,00 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
24,20 g	0,00 g	0,06 g	8,50 g	0,00 g	0,01 g	24,20 g	0,00 g	0,06 g	12,00 g	0,00 g	0,01 g	10,90 g	0,00 g	0,00 g		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermek (1-3 év)</b>	Kakukkfűves apróhús B*, Tökfőzelék mir. bölcsi	Csőben sült pulyka* bölcsi, Párolt rizs B*	Zabpelyhes-sajtos fasírt B, Karalábefőzelék bölcsi*	Karfiolkrémleves mir. bölcsi, Bolognai Spagetti b	Rakott burgonya bölcsi, Vegyes friss saláta bölcsi										
		Energia: 358,75 Kcal / 1 499,58 KJ	Energia: 466,80 Kcal / 1 951,22 KJ	Energia: 398,73 Kcal / 1 666,69 KJ	Energia: 480,24 Kcal / 2 007,40 KJ	Energia: 299,76 Kcal / 1 253,00 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		12,65 g	18,02 g	5,59 g	20,09 g	19,17 g	6,46 g	18,08 g	15,72 g	3,76 g	19,49 g	25,31 g	7,55 g	11,65 g	15,08 g	5,96 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
16,39 g	1,92 g	0,97 g	53,04 g	0,00 g	2,59 g	31,00 g	1,44 g	1,26 g	47,99 g	0,31 g	1,95 g	28,77 g	1,66 g	0,99 g		





Heti étlap 2023.03.20. - 2023.03.24.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)					
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	Sárgarépás szendvicskrém B*, Zabpelyhes bagett bölcsi	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír, Korpovit keksz	Tojásos tonhalpástétom*B, Rozsos kenyér, Retek hónapos	Édes Túrós buci B*, Alma	Csirkemájás táskás bölcsi, Mandarin
		Energia: 219,44 Kcal / 917,26 KJ	Energia: 188,23 Kcal / 786,80 KJ	Energia: 192,32 Kcal / 803,90 KJ	Energia: 169,45 Kcal / 708,30 KJ	Energia: 276,99 Kcal / 1 157,82 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		10,27 g 6,13 g 3,18 g	6,19 g 5,90 g 2,47 g	9,66 g 7,46 g 2,00 g	6,29 g 5,69 g 2,57 g	10,37 g 9,63 g 3,69 g
Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só		
30,26 g 1,61 g 0,42 g	26,06 g 14,20 g 0,18 g	37,96 g 0,20 g 0,73 g	22,91 g 1,61 g 0,06 g	36,62 g 0,33 g 0,68 g		

.....  
Élelmezési osztályvezető

.....  
Vezető dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

