



Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
<b>Reggeli</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	Csipkebogyótea bölcsi, Kefír, Barackíz, Korpás Kenyér	Tej 1,5dl bölcsi, Trappista sajt, zsíros, félkem, Margarin, csészés 32% zsír., Graham kenyér, Uborka(kígyó)	Tej 1,5dl bölcsi, Gyümölcsös müzli , Vaj 100g háromnegyed zsíros, Kifli, korpás	Csipkebogyótea bölcsi, Pulyka felvágott, Margarin, csészés 32% zsír., Korpás Kenyér, Jégcsap retek	Tej 1,5dl bölcsi, Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Tönköly kenyér, TV paprika										
		Energia: 252,96 Kcal / 1 057,37 KJ	Energia: 320,48 Kcal / 1 339,61 KJ	Energia: 228,22 Kcal / 953,96 KJ	Energia: 204,16 Kcal / 853,39 KJ	Energia: 235,48 Kcal / 984,31 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	16,67 g	13,19 g	6,77 g	11,02 g	6,94 g	3,47 g	9,04 g	3,83 g	1,07 g	10,92 g	8,31 g	4,68 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
50,92 g	18,12 g	0,98 g	30,29 g	0,34 g	1,33 g	42,20 g	3,31 g	0,91 g	31,85 g	5,66 g	0,66 g	29,45 g	1,30 g	0,91 g		
<b>Tízórai</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	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		
<b>Ebéd</b>	<b>(00480) Gyermekek (1-3 év)</b>	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*O										
		Energia: 378,77 Kcal / 1 583,26 KJ	Energia: 481,93 Kcal / 2 014,47 KJ	Energia: 296,34 Kcal / 1 238,70 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
		17,82 g	21,59 g	6,22 g	25,74 g	19,96 g	8,91 g	17,09 g	12,09 g	2,61 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
27,41 g	0,30 g	1,11 g	49,10 g	3,33 g	3,29 g	29,30 g	0,11 g	1,43 g	79,39 g	0,67 g	1,11 g	37,00 g	0,00 g	0,52 g		





Heti étlap 2023.04.03. - 2023.04.07.

		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: 188,01 Kcal / 785,88 KJ	Energia: 209,74 Kcal / 876,71 KJ	Energia: 128,86 Kcal / 538,63 KJ	Energia: 364,48 Kcal / 1 523,53 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,68 g 5,55 g 1,46 g	8,45 g 7,89 g 2,93 g	6,33 g 9,35 g 2,34 g	5,48 g 2,06 g 1,17 g	8,00 g 13,19 g 7,22 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 0,70 g	24,97 g 0,70 g 0,23 g	21,17 g 0,96 g 0,95 g	48,08 g 23,47 g 0,40 g		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

