









Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermek (4-6 év)	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Párizsi baromfi, Rozsos kenyér	Tej 2dl ovi, Búrkifli, mákos	Tejeskávé ovi, Margarin, csészés 32% zsírt., Csemege szalámi, Zsemle graham, Retek - piros	Karamellás tej O*, Teljes kiőrlésű sajtos csiga	Tea Instant O*, Csicseriborsókrém O*, Kornspitz, Kaliforniai paprika
		Energia: 223,18 Kcal / 932,89 KJ	Energia: 416,85 Kcal / 1 742,43 KJ	Energia: 543,61 Kcal / 2 272,29 KJ	Energia: 496,75 Kcal / 2 076,42 KJ	Energia: 306,33 Kcal / 1 280,46 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		5,89 g 7,76 g 2,48 g	12,83 g 13,19 g 6,56 g	21,13 g 18,30 g 6,68 g	14,56 g 17,37 g 11,34 g	17,84 g 6,68 g 2,45 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
30,33 g 9,87 g 1,30 g	50,20 g 16,98 g 0,58 g	67,24 g 5,61 g 1,49 g	50,31 g 13,78 g 0,71 g	63,13 g 10,61 g 3,38 g		
Ebéd	(00481) Gyermek (4-6 év)	Gulyásleves marhahússal O*, Derelye klf mir. ovi, Vaníliás tejföl O*, Alma	Csorba leves O*, Sertés pörkölt O*, Burgonya főzelék O*, Félbarna kenyér	Vajgaluska leves O*, Tábornok csirkéje O*, Párolt rizs O*	Tárkonyos zöldség leves O*, Fokhagymás aprópecsenye O*, Lencsefőzelék O*, Búzakenyér	Karalábéleves O*, Vadas pulyka csíkok O*, Tészta köret spagetti O.
		Energia: 766,98 Kcal / 3 205,98 KJ	Energia: 629,42 Kcal / 2 630,98 KJ	Energia: 467,76 Kcal / 1 955,24 KJ	Energia: 654,56 Kcal / 2 736,06 KJ	Energia: 551,23 Kcal / 2 304,14 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		19,07 g 31,95 g 7,14 g	28,29 g 42,08 g 12,42 g	10,36 g 12,46 g 1,58 g	32,32 g 29,00 g 7,06 g	25,52 g 20,40 g 4,90 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
97,48 g 2,56 g 6,94 g	65,15 g 1,19 g 4,09 g	82,00 g 16,22 g 3,18 g	64,81 g 2,71 g 2,35 g	65,46 g 3,66 g 2,93 g		





Heti étlap 2023.04.24. - 2023.04.28.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Uzsonna	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Kifli, korpás	Vajkrém natúr, 20% zsírt., Szel. Edami sajt 125g, kenyér teljes kiőrlésű, szel., TV paprika	Kalocsai Rúd	Sertésmájkrém 65 g, Zsemle rozsos, Újhagyma	Briós cukor nélkül 100g										
		Energia: 209,00 Kcal / 873,62 KJ		Energia: 102,05 Kcal / 426,57 KJ		Energia: 216,60 Kcal / 905,39 KJ		Energia: 299,79 Kcal / 1 253,12 KJ		Energia: 360,00 Kcal / 1 504,80 KJ						
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		7,20 g	4,58 g	2,67 g	3,77 g	3,43 g	1,97 g	6,37 g	2,93 g	1,92 g	11,41 g	4,28 g	1,40 g	10,55 g	4,69 g	2,98 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,19 g	3,18 g	1,00 g	15,27 g	0,38 g	0,43 g	35,75 g	2,73 g	1,48 g	50,51 g	0,87 g	1,55 g	60,53 g	9,80 g	0,82 g		
																

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

