

Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		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 9,63 g Zsír 0,80 g T.Zsír 0,24 g	Fehérje 16,67 g Zsír 13,19 g T.Zsír 6,77 g	Fehérje 11,02 g Zsír 6,94 g T.Zsír 3,47 g	Fehérje 9,04 g Zsír 3,83 g T.Zsír 1,07 g	Fehérje 10,92 g Zsír 8,31 g T.Zsír 4,68 g
		Szénhidrát 50,92 g Cukor 18,12 g Só 0,98 g	Szénhidrát 30,29 g Cukor 0,34 g Só 1,33 g	Szénhidrát 42,20 g Cukor 3,31 g Só 0,91 g	Szénhidrát 31,85 g Cukor 5,66 g Só 0,66 g	Szénhidrát 29,45 g Cukor 1,30 g Só 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 0,40 g Zsír 0,40 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 1,30 g Zsír 0,10 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,60 g Zsír 0,20 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,65 g Zsír 0,18 g T.Zsír 0,00 g	Fehérje 0,40 g Zsír 0,30 g T.Zsír 0,00 g
		Szénhidrát 7,00 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 24,20 g Cukor 0,00 g Só 0,06 g	Szénhidrát 8,50 g Cukor 0,00 g Só 0,01 g	Szénhidrát 10,90 g Cukor 0,00 g Só 0,00 g	Szénhidrát 12,00 g Cukor 0,00 g Só 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 17,82 g Zsír 21,59 g T.Zsír 6,22 g	Fehérje 25,74 g Zsír 19,96 g T.Zsír 8,91 g	Fehérje 17,09 g Zsír 12,09 g T.Zsír 2,61 g	Fehérje 27,43 g Zsír 19,32 g T.Zsír 4,29 g	Fehérje 21,44 g Zsír 20,21 g T.Zsír 3,08 g
		Szénhidrát 27,41 g Cukor 0,30 g Só 1,11 g	Szénhidrát 49,10 g Cukor 3,33 g Só 3,29 g	Szénhidrát 29,30 g Cukor 0,11 g Só 1,43 g	Szénhidrát 79,39 g Cukor 0,67 g Só 1,11 g	Szénhidrát 37,00 g Cukor 0,00 g Só 0,52 g





Heti étlap 2023.05.01. - 2023.05.05.

		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

