



Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek
Tízórai	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Pulykamell sonka, Tönköly kenyér, Uborka (kígyó)	Tej 2dl ovi, Harcsapástétom 130g, Zsemle korpás, Retek - piros	Tea Instant O*, Margarin, csészés 32% zsírt., Főtt tojás ovi*, Kifli, magvas, Kaliforniai paprika	Karamellás tej O*, Briós cukor nélkül 100g	Tea Instant O*, Vajkrém natúr, 20% zsírt., Trappista sajt, zsíros, félkem, Kifli, teljes kiörlésű, TV paprika
		Energia: 206,75 Kcal / 864,22 KJ	Energia: 165,59 Kcal / 692,17 KJ	Energia: 168,11 Kcal / 702,70 KJ	Energia: 496,75 Kcal / 2 076,42 KJ	Energia: 277,55 Kcal / 1 160,16 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		7,43 g 5,34 g 1,58 g	7,52 g 7,84 g 2,28 g	4,53 g 6,46 g 1,57 g	17,35 g 7,69 g 4,61 g	12,74 g 9,50 g 5,60 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
29,55 g 9,93 g 1,33 g	14,76 g 0,04 g 0,57 g	21,26 g 9,67 g 0,30 g	81,12 g 19,79 g 1,09 g	36,09 g 10,05 g 1,34 g		
Ebéd	(00481) Gyermekek (4-6 év)	Frankfurti leves ovi*, Mákos tészta O*, Mák szórat O*, Alma	Húsleves hús nélküli O**, Főtt hús O*, Meggymártás O*	Daragaluska leves ovi*, Chilis bab O*, Rozsos kenyér	Tavaszi leves O*, Sertéssz. Budapest m. O*, Tört burgonya O*, Lilahagym.savanyúkáposzta O*	Pulykaraguleves mir. O*, Panírozott zöldségburger, Sárgarépás rizs ovi*, Tartármártás ovi*
		Energia: 628,36 Kcal / 2 626,54 KJ	Energia: 279,77 Kcal / 1 169,44 KJ	Energia: 575,78 Kcal / 2 406,76 KJ	Energia: 443,95 Kcal / 1 855,71 KJ	Energia: 770,68 Kcal / 3 221,44 KJ
		Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv	Fehérje Zsír T.Zsírsv
		21,46 g 26,29 g 6,93 g	19,11 g 7,35 g 2,34 g	22,63 g 25,51 g 6,51 g	25,14 g 16,62 g 3,24 g	17,91 g 48,27 g 8,56 g
		Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só	Szénhidrát Cukor Só
75,58 g 10,66 g 1,71 g	32,75 g 10,00 g 0,98 g	65,87 g 0,15 g 5,15 g	46,93 g 0,02 g 1,90 g	64,96 g 1,70 g 2,16 g		





Heti étlap 2023.05.08. - 2023.05.12.

		hétfő			kedd			szerda			csütörtök			péntek		
Uzsonna	(00481) Gyermek (4-6 év)	Sajtos rúd 60 gr			Pizzás stangli			Teljes kiörlésű pudingos táska			Margarin, csészés 32% zsírt., Turista felvágott, Zsemle graham			Kockasajt natúr, félzsír. 25g , Kornspitz		
		Energia: 344,00 Kcal / 1 437,92 Kj			Energia: 285,60 Kcal / 1 193,81 Kj			Energia: 394,00 Kcal / 1 646,92 Kj			Energia: 359,18 Kcal / 1 501,37 Kj			Energia: 297,30 Kcal / 1 242,71 Kj		
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		6,27 g	11,83 g	8,31 g	9,12 g	5,64 g	3,27 g	7,82 g	8,63 g	5,65 g	14,61 g	7,78 g	2,41 g	12,25 g	8,86 g	4,46 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
31,29 g	0,62 g	1,96 g	43,08 g	3,64 g	1,40 g	56,16 g	16,79 g	0,90 g	51,43 g	0,61 g	1,22 g	38,81 g	2,24 g	2,33 g		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

