



Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek										
Reggeli	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Csipkebogyótea bölcsi, Kefír 140 gr, Trappista sajt, zsíros, félkem, Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér	Tej 1,5dl bölcsi, Pulyka pizzasonka, Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér, Kaliforniai paprika	Kakaó bölcsi, Diós krém B*, Fonott kalács	Csipkebogyótea bölcsi, Párizsi baromfi, Margarin, csészés 32% zsírt., Félbarna kenyér, Zöldpaprika	Tej 1,5dl bölcsi, Gyümölcsös müzli, Vajkrém natúr, 20% zsírt., Félbarna kenyér, Retek hónapos										
		Energia: 288,69 Kcal / 1 206,72 KJ	Energia: 276,75 Kcal / 1 156,82 KJ	Energia: 323,95 Kcal / 1 354,11 KJ	Energia: 224,49 Kcal / 938,37 KJ	Energia: 252,28 Kcal / 1 054,53 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		10,22 g	10,70 g	4,41 g	13,42 g	7,97 g	3,31 g	9,97 g	9,17 g	4,70 g	7,42 g	6,86 g	2,22 g	11,82 g	8,87 g	4,66 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
34,02 g	8,21 g	1,40 g	36,36 g	0,48 g	1,44 g	46,81 g	19,02 g	1,55 g	31,78 g	5,48 g	1,30 g	43,76 g	2,66 g	1,11 g		
Tízórai	(00480) Gyermekek (1-3 év)	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.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		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		
Ebéd	(00480) Gyermekek (1-3 év)	Sertés vetreceB*, Tészta kör. szarvacska B*	Rakott kelkáposzta Bölcsi	Húsgombóc bölcsi, Paradicsom mártás bölcsi, Tört burgonya féladag bölcsi	Palócleves mir B, Túrógombóc*B, Vaníliás tejföl	Natúr Csirkemell B., Cukkinis sárgarépa főz *B										
		Energia: 371,76 Kcal / 1 553,96 KJ	Energia: 230,63 Kcal / 964,03 KJ	Energia: 354,11 Kcal / 1 480,18 KJ	Energia: 676,18 Kcal / 2 826,43 KJ	Energia: 213,00 Kcal / 890,34 KJ										
		Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav	Fehérje	Zsír	T.Zsírsav
		14,74 g	19,77 g	5,21 g	15,26 g	10,53 g	3,25 g	12,69 g	12,93 g	3,24 g	30,47 g	38,36 g	19,97 g	15,88 g	8,63 g	1,06 g
		Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só	Szénhidrát	Cukor	Só
33,25 g	0,15 g	0,75 g	19,24 g	0,66 g	0,82 g	51,55 g	5,99 g	0,47 g	51,23 g	12,81 g	2,34 g	17,52 g	0,00 g	1,50 g		





Heti étlap 2023.05.22. - 2023.05.26.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek																																																												
Ebéd	(00480) Gyermek (1-3 év)																																																																	
Uzsonna	(00480) Gyermek (1-3 év)	<p>Húskrém csirke bölcsi, Félbarna kenyér, Jégcsap retek</p> <p>Energia: 217,25 Kcal / 908,11 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,14 g</td> <td>7,97 g</td> <td>2,87 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>26,80 g</td> <td>0,48 g</td> <td>0,88 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,14 g	7,97 g	2,87 g	Szénhidrát	Cukor	Só	26,80 g	0,48 g	0,88 g	<p>Zabpelyhes-almás túrókrém B*, Korpovit keksz</p> <p>Energia: 245,00 Kcal / 1 024,10 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>8,99 g</td> <td>7,57 g</td> <td>1,17 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>32,58 g</td> <td>4,37 g</td> <td>0,02 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	8,99 g	7,57 g	1,17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	32,58 g	4,37 g	0,02 g	<p>Tojáskrém B*, Korpás Kenyér, Uborka(kígyó)</p> <p>Energia: 175,04 Kcal / 731,67 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>6,42 g</td> <td>4,43 g</td> <td>1,17 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>25,91 g</td> <td>0,66 g</td> <td>0,68 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	6,42 g	4,43 g	1,17 g	Szénhidrát	Cukor	Só	25,91 g	0,66 g	0,68 g	<p>Harcsapástétom 130g, Tönköly kenyér, Alma</p> <p>Energia: 181,67 Kcal / 759,38 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>4,16 g</td> <td>6,65 g</td> <td>1,00 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>23,05 g</td> <td>0,05 g</td> <td>0,94 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	4,16 g	6,65 g	1,00 g	Szénhidrát	Cukor	Só	23,05 g	0,05 g	0,94 g	<p>Gyümölcsjoghurt ital 100g 1%, Vajas pogácsa bölcsi*</p> <p>Energia: 335,24 Kcal / 1 401,30 KJ</p> <table border="1"> <tr> <td>Fehérje</td> <td>Zsír</td> <td>T.Zsírsv</td> </tr> <tr> <td>9,55 g</td> <td>15,25 g</td> <td>7,04 g</td> </tr> <tr> <td>Szénhidrát</td> <td>Cukor</td> <td>Só</td> </tr> <tr> <td>39,65 g</td> <td>13,30 g</td> <td>0,68 g</td> </tr> </table>	Fehérje	Zsír	T.Zsírsv	9,55 g	15,25 g	7,04 g	Szénhidrát	Cukor	Só	39,65 g	13,30 g	0,68 g
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
9,14 g	7,97 g	2,87 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
26,80 g	0,48 g	0,88 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
8,99 g	7,57 g	1,17 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
32,58 g	4,37 g	0,02 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
6,42 g	4,43 g	1,17 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
25,91 g	0,66 g	0,68 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
4,16 g	6,65 g	1,00 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
23,05 g	0,05 g	0,94 g																																																																
Fehérje	Zsír	T.Zsírsv																																																																
9,55 g	15,25 g	7,04 g																																																																
Szénhidrát	Cukor	Só																																																																
39,65 g	13,30 g	0,68 g																																																																

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

